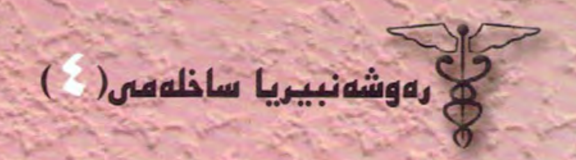


بەرەڤ ژیانەکا ساخلەم

١٨٨ تویتێن من لدوور ساخلەمیێ بەلاڤکرین



د. عدنان صالح ئاکرەیی



بەرەڤ ژیانەکا ساخلەم

١٨٨

تویتێن من لدوور ساخلەمیێ بەلاڤکرین

د. عدنان صالح ئاکرەیی

٢٠١٩



ناڤێ پەرتووکێ: بەرەڤ ژیانەکا ساخلەم
(١٨٨ تویتێن من لدوور ساخلەمیێ بەلاڤکرین)
نڤیسەر: د. عدنان صالح ئاکرەیی
پێداچوونا زمانی: کەمال رەمەزان ئاکرەیی
دیزاین و بەرگ: ئازاد مستەفا
تیراژ: (١٠٠٠)
چاپ: چاپا ئێکێ ٢٠١٩
ژمارا سپاردنێ: D-/٢١٦٣ ل پەرتووکخانا بەدرخانیان/دهۆک
چاپخانە: چاپخانا پارێزگەها دهوکێ

ديارى بۆ:

- روحا بابێ من یێ کو ب خەمخۆرى و دلسۆزییا خۆ بەرێ من دایە خواندن و زانستێ
- دایکا من یا دلوڤان کو ب رەنج و ماندیبوونا خۆ دەرگەهێ خواندنێ بۆمن پتر بەرین کرى
- هەڤژین و زارۆکێن من



سوپاسی بۆ:

- رێڤەبەریا گشتی یا ساخلەمیا پارێزگەها دهۆکێ
بۆ چاپکەهاندنا ڤێ پەرتووکێ
- رادیویا دەنگێ کوردستان/ ئاکرێ
بۆ هاریکاریا تەکنیکی

پێشگۆتن:

ل دەستپێکێ دونیایەك سۆپاس بۆتە خواندەڤانێ هێژا کو تە ئەڤ پەرتووکە ب دەستخۆڤە ئینای، ئەڤە پەرتووکا من یا چوارێ یە ل زنجیرا رەوشەنبیریا ساخلەمی کو ئارمانجا من بەلاڤکرنا هوشیاری یا ساخلەمیێ یە دناڤ جڤاکێ مەدا.

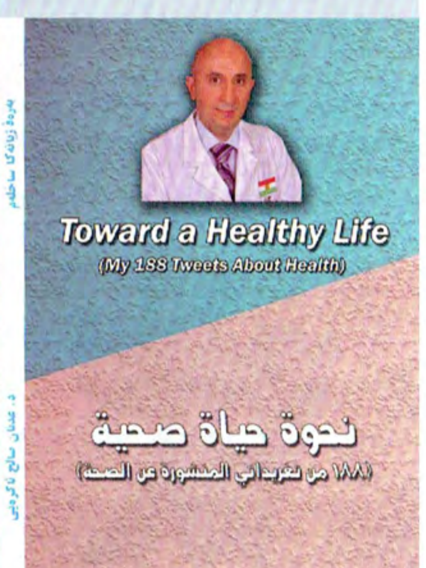
دڤێ پەرتووکێ دا کۆمەکا تویتێن خۆ من تێدا کۆمکرینە کو ل تورێن جڤاکی دا هاتینە بەلاڤکرن، تویت دهێنە پێناسەکرن ب وەشانا چەند پەیڤەکان دتورا تویتەرێ دا کو هژمارا پیتێن وێ دسنوردار کرینە (بەری نها ١٤٠ پیت بوون لێ نوکە تو دشێی هەتا ٢٠٠ پیتان کۆمکەی دئێك تویت دا)، لەورا دڤێ پەرتووکێ دا من ١٨٨ ژوان تویتان ئینانینە خوار کو بابەتێن جوراوجورێن لدۆر ساخلەمیا گشتی (خورانا ساخلەم، گرنگیا وەرزشێ، رەفتارێن نە تەندروست، رەوشەنبیریا سێکسی، گرنگیا نڤستنێ و تیشکا حەتاڤێ و سروشتی و هتد) و هندەك بابەتێن دیکە لدۆر نەساخی یا نە(ئەگەرێن وێ، نیشانێن نەساخیێ، خۆ پاراستن، چارەسەرییێن سروشتی).

ب هیڤیا مفا وەرگرتنێ و بورینا دەمەکێ خوش دگەل ڤی هەڤالێ گرنگ (چونکی هاتیە گۆتن پەرتووك باشترین هەڤالە)، و ئەگەر ب دلێ تەبوو هیڤیدکەم ڤێ پەرتووکێ لدەڤ خۆ بتنێ نەهێلی و بۆ هەڤال و کەسوکارێن خۆ بەلاڤکەی ژبۆی گەهاندنا مفای چونکی جڤاکێ مە یێ بێ بەهرە ژ پەرتووکێن ساخلەمی ب زمانێ کوردی (دەڤووکا بەهدینی) نەخاسمە پەرتووکێن گرێدای ب بابەتێن ساخلەمی ڤە.
ڤیان و رێزێن من قەبوول بکەن.

برایێ وە
د.عدنان صالح ئاکرەیی

بەرەڤ ژیانەکا ساخلەم





د. عدنان صالح ئاکرەیی

٢٠١٩





بۆچی پێ یێن هندەك کەسان ڤەدسۆژن و گەرم دبن:
تێکشکاندنا دەمارا - نەساخیا شەکرێ - ڤەخارنا زێدە یا مەی - هەودانێن گەڕوویان (فطریات) کێماسیا ڤیتامین B12 - عەجزا گۆلچیسکا - غودا دەرەقیا تەمبەل - تەسکبوونا دەمارێن خوینێ حەساسیا پیستێ پێی ژبەر بکارئینانا ماددێن پاقژکرنا عەردی ئەگەرێن میراتگەری (وراثي).





ئەگەر تە ژان و ئازارا سۆفانێ هەبیت ب ڤان چوار جورە خوارنان چارەسەربکە :

★ دژە ئوکسیدا: وەك زەرزەوات و فێقی
★ ئومێگا ٣: وەك ماسی - خارنێن دەریایی - چەرەز، توفك
★ دژە هەودانا: وەك کورکم - زەنجەبیل
★ پرۆتینا کۆلاجین





ڤیتامین C

دشێت مرۆڤی ژ پەنجەشێرا خوینێ - لیوکیمیایێ بپارێزیت چونکی خانێن ریشەکێش ئانکو (خلایا جذعیة) پێدڤی ب برەکێ زۆرێ ڤێ ڤیتامینێ هەیە ژبۆی بەرهنگاریا پەنجەشێرا.
هەژی یە بێژین ڤیتامینا سی دناڤ ترش و تەماتە و زەرزەواتێ بەلگ کەسك دا هەیە.





ژبۆی پاراستنێ ژ پە نجەشێرا مەمکی چەند رێکەك هەنە :

خارنێن ساخلەم: تژی زەرزەوات و فێقی و پرۆتین و کێم ژ شەکر و دوهن و خوێ و خوارنا قودیکا - سەنگا لەشی کێم بکە - وەرزشێ بکە - شیردانا سروشتی - حەبکێن مەنعێ بکارنەئینە - جهێن گۆمانا تیشکێ هەبیت، خۆ ژ دویربێخە - مەیێ نە ڤەخۆ - خۆ ژ پشکنینێن هەیڤانە و نوژداری بێ بەهر نەکە.





هوستاکار و کرێکارێن چیمەنتویێ سێ جارا پتر، تووشی رۆماتیزمێ دبن ژ خەلکێ دی.

ئەو مرۆڤێن دکارگەهـ و دبوارێ ئەلکترۆنی دا کاردکەن دوو جارا پتر تووشی ڤێ نەساخیێ دبن

ڤەکۆلەر ئەگەرێ ڤێ چەندێ بۆ پیسبوونا هەوا و ژینگەهی دزڤرییننەڤە.





ئەو خوارنێن فشارا خوینێ ئانکو زەغتێ دئینە خوار:

شەربەتا هنارێ - سپیناغ - گژنیژ - فستەق - شەوەندەر - زەیتێ زەیتینێ - شکولاتا رەش - توڤێ کتان - کەرەفس - تەماتە - پتات کونجی





خۆ ژ خوارنا گیزا بێ بەهر نەکە چونکی:

- ئاستێ بەکتریاییێن باش درویڤیکاندا زێدە دکەت
- وەك پرۆباوتیك کار دکەت
- یا زەنگینە ب ئومێگا ٣ و ترشییێن لینولیك
- بۆ دلی باشە و رێژا پەنجەشێرا کێمدکەت.





ئەگەرێن خرخرا زارۆکی لدەمێ نڤستنێ:

- ستویربوونا گەلالا (بەلاعیما) - زێدە گۆشتێ دناڤ دفنێ دا - هەودانێن گەوریێ - هەستیاریا بوریێن بای - حساسی - رەبو - هەستیکێ خار یێ دفنێ - انحراف - راوەستیانا هەناسێ لدەمێ نڤستنێ- sleep apnoea





ژمارەیا چاڤەرێکەرێن نشتەرگەریێ گەهشتیە لوتکێ ل بریتانیا پتر ژ چوار ملیون کەسان چاڤەرێی ژڤانێ نشتەرگەرییێن خۆنە ئەڤە ژی پترە ژ ستاندەرێ جیهانی کو دبێژیت:

پێدڤیە ٩٢% ژ نەساخان نشتەرگەری بۆ بهێنە ئەنجامدان دماوێ چوار هەیڤان دا.





نیشانێن غودا تەمبەل (كسل الغده الدرقيه)

زوی وەستیان و هەستا بێ تاقەتیێ - حەزا خوارنێ کێم دکەت لێ مرۆڤ قەلەو دبیت - پێست هشکبوون - تەزیبوونا پێ و دەستان - پرچ وەریان - بەردوام هەست ب سەرمایێ دکەت - قەبزی - تێکچوونا حەیزێ - دەنگ زڕی - دلتەنگی - لێدانا دلی هێدی دبیت بەژن کورتی و ئەزمان مەزنی لدەڤ زارۆکان





دژە میکرۆب (مضاد حیوي) - ئانکو ئەنتی بایوتیکێن سروشتی هەنە:

سیر - هنگڤین - کورکم - خەلا سێڤێ - توڤێ گرێب فرۆتێ - کەلەمی زەیتێ گیزا هندێ - خوارنێن ترشکری - مخەلەرە - ماست - ئوریگانو





ڤەکۆلینەك دبێژیت:

بتنێبوون دژیانێدا ئانکو (حیاة الوحدة - loneliness) زیانێن وێ لسەر ساخلەمیێ پترن ژ قەلەویێ و جگارکێشانێ.
خۆ جوداکرن ژ جڤاکی و ژیانا بتنێ مەترسیا مرنا بەری وەخت ب رێژا ٥٠% پتر دکەت.





تۆ دشێی هەشت مفا ژ خوارنا گێلاسێ ببینی:

دژە ئوکسیدە - دژە هەودانە - خەو خوشکەرە - ئازارێن سۆفانێ کێم دکەت - چەوریا زکی کێم دکەت - ئێشان و گرژییا ماسۆلکان پشتی وەرزشێ سڤکدکەت - رێژا جەلتا مێشکی (دەماغی) کێم دکەت - رێژا نەساخیا (داء الملوك) کێم دکەت.





چایا زەنجەبیلێ (هەر چەندە تاما وێ نە هندا خوشە) لێ یا پر مفایە:

دژە ئوکسانە (بکۆژێ خانێن پەنجەشێرێ) - دژە هەودانە (بەرەڤانیا لەشی بهێز دکەت) - زەنگینە ب ڤیتامین C و مەگنسیومێ
بەلێ نزانم ل بازارێ مە بۆچی یاکێمە.؟!





بڤان رێکان خۆ ژ بەرکێن زراڤێ بپارێزە:

زێدە ئاڤ ڤەخارن - خوارنا فێقی و زەرزەواتی - کێم خوارنا دوهنی و گۆشتێ سۆر - کێمکرنا سەنگا لەشی - ئەنجامدانا وەرزشێ - زەیتێ زەیتینێ ل جهێ روهنێن دی ب کاربینە - خوارنێن زەنگین ب (لیسیپین)ێ بخۆ: گۆلبەرۆژ، فاسولی، باقلك، هێك، شیر - ژ ڤەخارنێن هێزێ و غازی دویر بکەڤە





(هەلبەت لدویڤ ڤەکۆلینەکێ) لە پەکێ چەرەزی

(گیز، فستەق، گەزو، باهیڤ، بندەق، فستەق عەبید)

رۆژانە مەترسیا نەساخیێن دلی کێم دکەت ب رێژا ٣٠%ێ

نەساخیا شەکرێ ب رێژا ٤٠%ێ

پەنجەشێرێ ب رێژا ١٥%ێ

مرنا زوی ب رێژا ٢٢%ێ





گەر تە نیشانێ نەساخیەکێ هەبیت، گۆگلکرنا بابەتێن ساخلەمی شاشیەکا مەزنە و دێ تە ئالوزتر کەت.!

گۆگل (هەر چەندە دەستکەفتەکێ مەزنێ تەکنەلۆژیا نوی یە) لێ نەساخیێن مەترسیدار زق دکەت و ئاریشێن سڤك و مشە پەراوێز دکەت و دێ لبەر مرۆڤی بەرزەکەت.





پرۆتین نە بتنێ دبەرهەمێن ئاژەلی دا هەنە (وەك پرانیا خەلکی هزر دکەن) بەلکو هندەك زەرزەواتێن تژی پرۆتین ژی هەنە مینا:

باقلکێن سۆیا - برۆکلی - لوپك - ئالینۆك - پتات (کرتوپە) - کڤارکێن سپی - گەنمەشام - کەنگر - کەلەمییا کەسك





چارەسەریا چاڤ وەرمتنێ پشتی ژ خەورابوونێ، بڤان رێکێن سروشتی ئەو ژی ب دانانا :

پاتەیێن تەر - کیسکێن چایێ - کەچکەکێ تەزی - پارچێن خیاری دناڤ ئاڤا تەزیدا لسەر چاڤێ وەرمتی دانێ بۆ چەند خولەکەکان.





زەیتێ زەیتینێ ژێدەرەکێ باشێ دوهنێن ساخلەمە

ئەگەر ل جهێ دوهنێن دیکە بۆ چێکرنا خوارنێ بکاربێت زۆر یێ مفادارە
لێ زێدەیی دخوارنا وێدا (وەك دناڤ زلاتێدا) کولسترول و قەلەوییێ زێدە دکەت.





كوركم دژە ئوكسانە و دژە هەودانەكێ بهێزە.

زۆر یا كاریگەرە، ئەگەر بهێتە خوارن دگەل بیبەرا رەش (چونكی دێ مێژتنا وێ زێدە دكەت درویڤیكاندا)، هەر وەها ئەگەر برینێن سۆتییان پێ بهێنە چەوركرن (ئانكو وەك مەرهەم بهێتە بكارئینان)





نە هەمی هەودانەكا گەلالا (بەلاعیما) پێدڤی ب نشتەرگەریێ یە.

پا كیژ گەلالە (بەلاعیم) پێدڤی ب نشتەرگەریا دەرئینانێ یە.؟

- هەودانێن سەرئێك پتر ژ هەڤت جارا دسالەكێ دا - نەچوونا قوتابخانێ پتر ژ دوو هەڤیتان دسالەكێ دا - گەشكێن تایێ - بێهنكورتی - بێهنا نەخوش یا دەڤی - قۆنێرا گەلالا (بەلاعیما) ئانكو (خراج) - مەترسیا پەنجەشێرا گەلالا (بەلاعیما)





(لدویف ڤەکۆلینەکا نوی)پیڤازا سۆر خانێن پەنجەشێرێ دکوژیت.

نەخاسمە پەنجەشێرا مەمکی و قولونێ، چونکی دوو پێکهاتێن گرنگ بخۆڤە دگریت:

فلاڤونایدو ئنثوسیانین کو هەر دوو دژە ئوکسانێن بهێزن.





ئەو کارێن زیانێ دگەهیننە گەهان:

زێدە تێکستکرن و ئەنجامدانا یاریا لسەر مۆبایلێ - قەلەوی - پێلاڤێن گۆزەك بلند - هەلگرتنا جەنتێن گران - روینشتن بۆ دەمێن درێژ - جگارکێشان - کێم نڤستن - کارکرن لسەر کۆمپیوتەرێ بۆ دەمەکێ زۆر - ئەنجامدانا وەرزشێ بێی کو بەری وەخت خۆ گەرم کەی.





ئێك ژ پیڤەرێن باشییا جورێن ئاڤا بوتلا دەستنیشان دکەن رێژا ترشییا ئاڤێ یە ئانکو (pH)

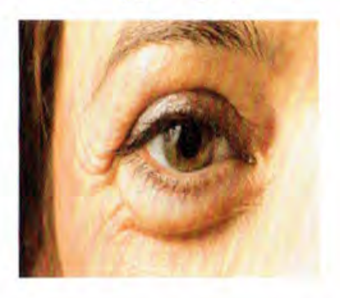
ئەگەر پیچەك یا تفت بیت ئانکو (pH) یا بلندبیت (ژ ٧,٤ پتر بیت) باشترە بۆ ساخلەمیێ، چونکی پتریا ڤەخوارنێن مە یێن رۆژانە دترشن ئانکو (pH) یا وان یا کێمە (وەك: چا، قەهوە، و ڤەخارنێن غازی) و ئەڤ ئاڤە دێ خوینێ هەڤسەنگ کەت.





یارییێن ئاسنی چارەسەرە بۆ دلتەنگیێ، وەك حەبکێن دژی خەموکیێ (کأبە) یا کاریگەرە.

دویڤچوونەکا (٣٣) ڤەکۆلینان دیارکریە کو ئاڤاکرنا ماسولکان ب گەلەك رێکا هاریکاریا مرۆڤێ غەمگین دکەت:
نیشانێن دلتەنگیێ سڤك دکەت - خەوێ خوش دکەت - شانێن مێشکی زێدە دکەت - باوەری ب خۆبوونێ زێدە دکەت
زەوقی باشتر دکەت.





چاڤ وەرمتنا سپێدەیان بۆ هندەك ئەگەران دزڤریتەڤە :

ئاسێبوونا ئاڤ و شلەمەنیان دلەشی دا - حەساسی - کێم نقستن یان زێدە نقستن - جگارکێشان - ئەگەرێن هۆرمۆنی - زێدە گریان - پیربوون





داخوازەك بۆ بازرگانان.

فێقیەك و زەرزەواتەکێ زۆر گرنگ بۆ ساخلەمیێ دناڤ بازارێن مەدا دبەرزەنە

هندەك ژێدەرێن ساخلەمیێ بەحسی مفایێن بێ سنوورێن ئەڤوکادو و بروکلی دکەن

بتنێ دسۆپەرمارکێتێن مەزن دا ب دەستکەڤن و ب بهایێن گران.!!





نە بتنێ زەلامێن ژنانی هەنە

دەرکەڤت ڤایرۆسان ژی ئەڤ دەردە لدەڤ هەیە.!!
هندەك ڤایرۆس تۆندترن بۆ رەگەزێ نێر و دنەرمن بۆ ئافرەت و کچکا، ئەگەرێ ڤێ دیاردێ ڤەکۆلینەر دزڤرینەڤە بۆ حەزا ڤایرۆسێ بخۆ، نە ژبەر بهێزبوونا سیستەمێ بەرگریێ یە.





هندەك رێکێن سروشتی هەنە بۆ چارەسەریا تامیسکا:

- شویشتنا دەڤی ب ئاڤا خۆیێ - هەڤیر ترشی - یان ئاڤا گیزا هندێ
- غەرغەرەکرن ب ئاڤا گەرم و پاشی یا تەزی (بالتناوب)
- ئاڤ و شیرەمەنیێ و پیڤازا دخوارنا خۆدا زێدە بکەن
- کەرستێن کافاییێ و جگارا و خوارنێن تیژ و گۆشتی کێم بکە.





چەورییێن باش دڤان جورە خارنان دا هەنە:

ماسی و خوارنێن دەریایی

توفك: گۆلبەرۆژ - کولندێ شامی - کتان

چەرەز: گیز - باهیڤ - فستەق - گەزو - بندەق - فستەق عەبید

کونجی بتایبەتی کونجییێن رەش - زەیتین و زەیتێ زەیتینێ - هێك - پاقلەمەنی

زەرزەوات: سپیناغ - ئەڤوکادو.





چێدبیت دیمەنێ شەما گوهی یێ بێزارکەربیت، لێ چو پەیوەندی ب پاقژیێ ڤە نینە

لەورا پێدڤی ناکەت تۆ ب دەست دەربهینی (چونکی بخۆ دحەلییێت) بتنێ ئەگەر رەنگێ وێ یێ رەش یان قەهوایەکێ تاری بیت (نیشانێ هەودانا گوهی یە)





ئەگەرێن ئاریانا قولونێ - تهیج القولون:

جورێ خوارنێ: گەر نەساخەك ب هندەك جورێن خوارنێ تێدكبچیت رەفتارێن خوارنێ: ئەگەر بلەز بهێتە خوارن - باش نەهێتە جوین - بەری نڤستنێ بخوی - نەرەحەتیا دەرونی - ئەگەرێ میراتگری - کێمبوونا هورمونێن مێیی نە - هەودانێن رویڤیکان - کێم نڤستن - هندەك دەرمان





بوچی پالدانا دارکێن گوهی بو دناڤ گوهی دا یا مەترسیدارە؟:

- هەودانا گوهی و گرتنا کەنالێ گوهی زێدە دکەت
- چێدبیت پەردا گوهی بریندار بکەت

بو زانین ئەڤ دارکە بتنێ بکاردئێت بو پاقژکرنا گوهی ژ دەرڤە، نە بو ناڤ گوهی یە.





هندەك خوارن و هندەك جورێن دەرمانان كارتێكرنێ ل مێژتنا دەرمانى درويڤيكاندا دكەن:

قەهوە - شير - مەى قەخارن - شوكولاتە
عرق السوس - دەرمانێن ئاسن تێدا - دەرمانێن حەساسيێ و دژى گەشكا - ماددێ جينكۆ - گرێپ فرۆت
ڤيتامين K





نيشانێن نەخوشيا تالاسيميايێ:

- رەنگ زەربوون
- گيرۆبوونا گەشەكرنا زارۆكى
- جەرگ و تحێلك ستوير دبن
- دەرهاتنا هەستيكێن سەروچاڤان
- رێژا هيمۆگلۆبينێ دخوينێدا كێم دبيت





ژبۆی چارەسەرکرنا تالاسیمیایێ چەند رێکەك هەنە:

- خوین تێکرنا بەردەوام
- دەرمانێن دژە ئاسن (دیسفیرال) هەر وەها چایا رەش و ڤیتامین C
- نشتەرگەریا دەرئینانا تحێلکێ (بتنێ بۆ کێمکرنا پروسا حەلیانا خوینێ یە)
- نشتەرگەریا چاندنا مەژیێ هەستیکی (زرع النخاع العظمي) کو بتنێ ئەڤە چارەسەریا بنەرەتە.





دل قوتان و دەه هوکار:

زێدە بزاڤ - رەوشا دەروونی: ترس/ تورەیی - کافایین - جگارکێشان - کێم خوینی - کێم شەکر دخوینێدا - غودا ژەهراوی ئانکو (غدة سامة) - نەخوشیێن دلی - دووگیانی و نەبوونا حەیزێ - هندەك جورە دەرمان





شەما گوهی تە بێزار دکەت.؟

دارکێن گوهی بکارنەئینە

بەلکو کارەکێ سروشتی هەیە ژبۆ لادانا شەما گوهی، ئەو ژی بەنیشت جوینە

بزاڤا ماسولکێن سەروچاڤان هاندەرە بۆ دەرئێخستنا شەمایێ بۆ ژ دەرڤەی گوهی و لدویڤدا هشك دبیت و دبۆهژیت.





جور و رێژا سپێرمێن ئاڤا زەلامی فاکتەرێن گرنگ بۆ پروسا پیتدانێ (اخصاب) و دروستبوونا کۆرپەی هەنە. و هندەك خوارن تۆڤێ زەلامی بهێز دکەن:

موز - گۆشتێ سۆر - قەهوە - شکولاتا رەش - سیر - هنار - گیز - ئەڤوکادو





زیانێن جینز و پەنتولێن تەسك:

★ ئێشان و تەزینا ڕان و چوکان دروستدکەت
★ هەودانێن کەرۆیان (فطریات) بۆ دەهمەنا ئافرەتێ
★ تۆڤێ زەلامی لاواز دکەت
★ بەرسوژیێ دروستدکەت و پروسا هەرسکرنێ تێکددەت، چونکی فشارێ دئێخیتە سەر زکی
★ دەوالیێن پێیان پەیدا دکەت.





بروکلی گە نجینەکا پر مفایە:

بەرەڤانیا لەشی بهێز دکەت - هەستیکی موکۆم و پتەو دکەت - هێزا دیتنا چاڤا باش دکەت - فشارا خوینێ ڕێك دئێخیت - دژە هەودانە - دژە ئوکسانە - چێبوونەڤا برینا لەزتر دکەت - پروسا هەرسکرنێ ب ساناهی دکەت.





ئەو فاکتەرێن سەرئێشانا نیڤەیی (شەقیقێ) زێدە دکەن :

کێم خەوی - جگارکێشان - مەی ڤەخارن - بلندبوونا رێژا شەهێ (رطوبة) - پیسبوونا ژینگەهی - هشکبوون (جفاف) - نەبوونا بزاڤا لەشی - خەم و پوسیدەیی





هندەك جورێن فێقی دهاریکارن بۆ خوشکرنا نڤستنێ

نەخاسمە فێقییێن رەنگ تاری: وەك ترییێ رەش و گێلاس و حلیکا رەش و توی شەمبی، چونکی برەکێ زۆرێ میلاتونینێ بخۆڤە دگریت کو ئەڤ هۆرمۆنە رێکخوشکەرە بۆ خەوێ.





رێگە چارەیێن سروشتی لدەمێ شالاوێن سەرئێشانا نیڤەیی (شقیقة):

خوارنا ساخلەم و هەڤسەنگ - تێر نڤستن - ئەنجامدانا وەرزشێ - دژۆرەکا ئارام و تاری دا بێهنڤەدە - هەناسا کویر و هێدی- دانانا پارچەیێن بەفرێ یان ژی دێمکێ ئاڤا تەزی لسەر وی رەخێ سەری.





لدویڤ ڤەکۆلینەکا نوی

ئەنجامدانا کارێ سێکسی تەنانەت بۆ جارەکێ دهەڤتییێ دا (لێ کێمتر نەبیت ژڤێ چەندێ)

بەسە بۆ بەختەوەریا هەڤژینان

ئەڤە ژی بەرۆڤاژی هزرا بەرێ یە کو دگۆت: چەند پتر کارێ سێکسی بکەی باشترە بۆ دلخوشی و بەختەوەرییێ.





ئەگەرێن ئێشانا رەخێ راستێ یێ خوارێ یێ زکی گەلەکن:

هەودانێن جوراوجور: رژێنێن لمفاوی، رویڤیکان، جوبارێن میزێ، مالبچیکی - بەرکێ حالبی - کیسکێ ئاڤێ یێن هێلکدانێ - هەودانا رویڤیکا کۆرە - ئاریانا قولونێ - تهیج قولون.





چەوا دەوالییێن گونا کارتێکرنێ لسەر نەزوکیێ دکەت.؟

دەوالییێن گونی دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا پلا گەرماتیا دناڤ گونیدا و ئەڤە ژی کارتێکرنێ لسەر پروسا دروستبوونا سپێرما ئاڤا زەلامی دکەت و دئەنجامدا لاوازکرنا سپێرما، لەوا دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا رێژا نەزوکیێ لدەڤ زەلامان.

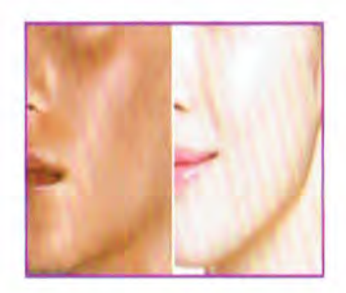
بۆ زانین ١٥ - ٢٠% ژخەلکێ ئاسایی دەوالییێن گونا هەنە.!





گرتنا دەستێ نەساخی ئێشانا وی سڤکدکەت

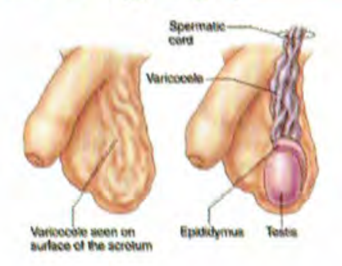
ڤەکۆلینەکا زانکۆیا کولورادویا ئەمریکی دیارکر: کو ئەو زەلامێن دەستێ هەڤژینێن خۆ گرتین لدەمێ ژدایکبوونێ ژانێن وان کێمتر بوویە پشتی کو تێبینیا نەخشەکێشانا مێشکێ وان هاتیەکرن.
دیسان رێژا لێدانا دلێ وان ژی کێمتر بوویە و هەناسا وان پتر هاتیە رێکخستن.





ئەو خوارنێن رەنگێ پێستی سپیتر دکەن:

گێزەر - تڤر - تەمامە - بیبەرێن رەنگاورەنگ: سۆر/ زەر - کیوی ماسی - زەرزەواتێن بەلگ کەسك - چایا کەسك - بروکلی - فەراولە - بەرهەمێن سویا





دڤان حالەتان دا، دەوالیێن گونی پێدڤی ب نشتەرگەریێ یە:

- ئەگەر ژانەکا زۆر هەبیت و چو دەرمانێن ئێشکۆژ ئارامنەکەن
- بچویکبوونا قەبارێ گونی بۆ کێمتر ژ چوار سەنتیما
- ئەگەر ببیتە ئەگەرێ نەزوکیێ.





ئەگەرێن خوینبەربوونا دفنێ دابەش دبن بۆ هۆکارێن لۆکال و پێن گشتی

لۆکال: دەستێوەردانا دفنێ - لاشێن بیانی ددفنێ دا - هەودانێن دفنێ - زەبر - پەنجەشێرا دفنێ - تەسکبوونا دەمارێن خوینێ - نەساخیێن خوینێ: لیوکیمیا/ هموفیلیا

هندەك دەرمان





نیشانێن ژەهراوییوونا غودێ ئانکو (غودة سامة):

زوی ماندیبوون - تورەبوون - حەزا ساریێ زێدە دبیت (هەردەم هەست ب گەرمیێ دکەت) - زەعیفبوون هەر چەندە حەزا خارنێ زێدە دبیت - دل قوتان - دەست لەرزین - زێدە خۆهدان - چەرمێ وی گەرم و تەڕدبیت - چاڤ دەرهاتن - زکچوون





له پەکێ فستەق عەبیدا رۆژانه :

مرنا ب ئەگەرێ نەخوشیێن دلی ب رێژا ٤٠%ێ کێمدکەت
مرنا زوی ب هەمی نەخوشیەکێ ب رێژا ٢١%ێ کێمدکەت
نوچەکێ خوشە بۆ هەژارا، چونکی چەرەزەکێ ئەرزان بهایە.





هۆكارێن زێده میزكرنا ب شەڤێ:

زێده ڤەخارنا كافايینێ و كحولێ - هەودانا جوبارێن دەستاڤێ - ئاریانا میزلدانێ (تهیج المثانة) دەرمانێن میزهینەر - نەساخیا شەكرێ - نەرەحەتی ئانكو (قلق) - ستویربوونا پرۆستاتێ - دووگیانی





كەنگی ڤەخارنا چایێ نە یا باشە.؟

چا ڤەخارن یا ب زیانە ئەگەر:

زێده بهێتە ڤەخارن - بهێتە ڤەخارن لسەر زكێ برسی (ب نەخرینی) - بهێتە ڤەخارن پشتی خوارنێ ئێكسەر - زێده بهێتە كەلاندن ئانكو گەلەك رەش ببیت - زۆرا كەل بیت ئانكو یا داخ بیت





ئەو خوارنێن تە، ژ قەلەویێ دپارێزن:

بەلگێن زەرزەواتی وەك سپیناغ و جەرجیر و کەرەفس - پاقلەمەنی - سیر و پیڤاز - بیبەرا سۆر - کاری و بهارات - دارچین - باهیڤ - لیمو - شوفان - گرێب فرۆت - زەنجەبیل





ل بریتانیا

ژهەر بیست نەساخا ئێك، تووشی شاشییەکا پزیشکی دبیت و سالانە بکۆژمێ دوو ملیار و نیڤ پاون زیانێ دگەهینتە ئابووریێ وەلاتی و هەر چوار ژ پێنچ نەخوشخانان نە ب سەلامەت دهێنە هژمارتن.





هۆکارێن هاتنە خوارا فشارا خوینێ:

دووگیانی - نەساخیێن دلی - نەکارکرنا رژێنا (کظري) و رژێنا دەرەقی - هشکبوون - خوینبەربوون - ژەهراویبوونا خوینێ - حەساسی - دەرمانێن فشارا خوینێ





سۆفان ئانکو هەودانا گەهێن چوکی

رێژا وێ دووجار بوویە دچەرخێ بیستێ دا

ئەگەرێ سەرەکی نازڤریتەڤە بۆ ژیێ مەزن یان ژی قەلەوییێ(وەك بەری نوکە دهاتە هزرکرن)

بەلکو پیسبوونا ژینگەهی ئەگەرێ سەرەکی یە، لدویڤ ڤەکۆلینەکا نوی.





هندەك رەوش و نەساخی مرۆڤی قەلەو دكەن:

غودا تەمبەل (کێماسیا هورمۆنێن رژێنا دەرەقی) - دلتەنگی (کآبة) خەوچری - هشکبوونا ئافرەتێ (نەمانا حەیزێ) - نەساخیا کوشینگ عەجزا دلی/ کۆلچیسکا/ مێلاکێ - نەساخیا شەکرێ

هندەك دەرمان: وەك دیکسون/ حەبکێن مەنعێ/ دەرمانێن تەپداریێ (صرع)





ڤەکۆلینەکا نوی

چایا بابونج

خەوێ خوشدکەت (بەرۆڤاژی هەمی جورێن چایا دیکە کو دخەوزرن ئانکو خەورەڤینن)، هەروەها ژییێ مرۆڤی درێژ دکەت چونکی دژە ئوکسانە و دژە هەودانە و چەورییێن خوینێ (کولسترۆلێ) کێمدکەت





خۆ ژ نەينوكا ژێر گۆشتی بپارێزە:

خۆ دوير بێخه ژ پێلاڤێن تەسك - بوياغێ نەينوكا بكار نەئينە - سەنگا لەشی كێم بكە - نەينوكێ راستەوراست ببڕە و زۆر قوت نەبڕە لێڤا كوژيێ نەينوكێ بلند بكە پشتی شوين دبيتەڤە - چەرمێ دەوروبەرێن نەينوكێ ژێڤەنەكە





ماددێ فلورايدێ (ئەڤا دهێتە بكارئينان بۆ بەرنگاريا رزيبوونا ددانان)

ئێدی نابيت بۆ ئاڤا ڤەخارنێ بهێتە زێدەكرن، لدويڤ نويترين ئامۆژگاريێن ساخلەمی، چونكی دبيتە سەدەمێ دروستبوونا غودێ (ستويربوونا رژێنا دەرەقی)





ئەڤ فاکتەر مەترسیا ژبیرکرنا پیریێ ئانکو زهایمەرێ زێدە دکەن:

قەلەوی - جگارکێشان - بلندبوونا فشارا خوینێ - نەساخیا شەکرێ تەسکبوونا دەمارا خوینا سەرەکی یا سەری - زێدەبوونا هورمۆنێ هوموسستین - دلتەنگی (کابة) - دل نازکی - نەخویندەواری





خوارنا یەك گراما کورکمێ رۆژانە دگەل جەمێ تێشتێ دێ مرۆڤی بیرتیژکەت و مێشکی بهێز دئێخیت و چێدبیت ژی نەخوشیا شەکرێ دقوناغا دەسپێکێدا چارەسەربکەت.

ئەڤە ژی ڤەکۆلینەکا نوی دایە دیارکرن.





ناسور (پۆرگا موی یا) کی توخمی پتر دگریت.؟

چینێ گەنجا (ژیێ ٢٠- ٢٩ سالی) - زەلام پتر ژ ئافرەتان - سپی پێست پتر ژ رەش پێستا - زێدە روینشتنا سەر کورسیکێ - شوفێرێن رێکێن دویر - سەرباز - مرۆڤێن زێدە خۆهێ ددەن - مویێن زڤر و رەق - قەلەو - پیس و چرکن - میراتگری (وراثي)





خوارنا ماسیێ هەڤتیێ دوو جارا مرۆڤی دپارێزیت ژ هەشت جورێن پەنجەشێرا

(ئەو ژی پەنجەشێرێن: مەمك و پرۆستات و گەری و سۆرینچکێ و گەدە و قولون و مالبچیکێ و پەنکریاسێ نە)

چونکی ئومێگا ٣ پروسا دەسپێکی یا پەنجەشێرا رژێنان تێکددەت.





ڕێکێن سروشتی بۆ کێمکرنا فشارا خوینێ:

جگارە و مەی ڤەخارنێ راگرە - سەنگا لەشی کێم بکە - وەرزشێ ئەنجامبدە - خوارنا خوێێ و چەوریێ کێم بکە - خوارنا پر ژ کالسیوم و پۆتاسیۆم و مەغنیسیۆم بکاربینە: وەك فێقی، زەرزەوات، شیر - بارێ دەرۆنی تەنا بکە





لدویڤ ڤەکۆلینەکا نوی

ئەسپرینا رۆژانە کو یا بەرنیاس ب چارەسەریا سحری بۆ پاراستنا دلی نەمازە بۆ ئافرەتێن کێمتر ژ ٦٥ سالیێ، زیانێن وێ (نەخاسمە مەترسیا خوینبەربوونا هناڤا) پترن ژ مفایا.





بڤان رێکان خۆ ژ بەواسیرێ بپارێزە:

ئاڤ ڤەخوارنێ و شلەمەنیان زێدە ڤەخۆ - ریشالان دخورانێ دا زێدە بکە (زەرزەوات و فێقی) - زۆر نە روینەخار و زۆر ژ پێڤە نەبە - چوونا توالێتێ گیرو نەکە و ل دەمێ خۆ ڤالاکرنێ خۆ نەگڤاشە - توالیتا شەرقی بکاربینە لجهێ یا غەربی - وەرزشێ ئەنجامبدە - پاقژ راگرە.





(لدویف ڤەکۆلینەکا نوی)

دوو ئەگەرێن دیکە بۆ شیردانا سروشتی زێدە بووینە

یا ئێکێ: رویڤیکێن زارۆکی ئامادە دکەت ژبۆی وەرگرتنا خوارنێن ڕەق ئانکو زادی.

یا دوویێ: کێمکرنا رێژا توشبوونێ ب زك ئێشانێ پشتی خوارنێ.





بڤان رێکان خۆ ژ قەرحا گەدێ بپارێزە:

خوارنا پاقژ و ساخلەم بخۆ - جگارا و مەی ڤەخارنێ بهێلە - حەبکێن ب زیان بکار نەئینە - خۆ ژ خوارنێن ب زیان دویر بێخە (چەوری - خوارنێن قەلاندی - ڤەخارنێن غازی) - هێدی خارنێ بخۆ و باش بجی و درەنگی شەڤ نەخۆ. (کێم خورێ دابمخوربە)





ماددێن کیمیاوی یێن دناڤ گۆلاڤ و سپرەیێن پرچی دا دبنە ئەگەرێ زوی هشکبوونا ئافرەتێ ئانکو (سن اليأس)

پشتی هاتیە دیتن کو بکارهینەرێن ڤان کەلوپەلان ٢ -٤ سالان زویتر هشکبووینە ژ خەلکێ دی.





ستیربوونا پرۆستاتێ کی تۆخمی دگریت پتر:

دانعەمر - رەش پێست - قەلەو - تەمبەل - نەساخێن فشارا خوینێ و شەکر و تەلەیوفا مێلاکێ هەی - خوارنێن زێدە ب دوهن و بەرهەمێن چێلێ (گۆشت و شیر) - میراتگری (وراثي)





لدویڤ (ڤەکۆلینەکا نوی)

فشارا خوینێ دەمێ پیچەك بلند دبیت بۆ دانعەمران نە گەلەك یا مەترسیدارە

ئەگەر یا سەری (systolic) نێزیکی ١٥٠ بیت بۆ ژییێ پتر ٦٠ سالی یا ب سەلامەتە

بەری نوکە دهاتە گۆتن کو نابیت ل ١٤٠ی ببوریت





چارەسەریا بێهنا نەخوش یا لەشی بڤان رێکایە :

بێهنخوشکەرێن ژ گژوگیای دروستکرین - خوشویشتنا بەردەوام - خوارنا کەسکاتییێ زێدە بکە - جلکێن سروشتی (لوکە - ئارمیش) بکە بەرخو - خو ژ پیڤاز و سیر و کافاینێ دویر بێخە - تەرکرنا لەشی ب خەلا سێڤێ - بکارئینانا ساوناییێ و تیشکا ژێر سور - IR





(لدویڤ ڤەکولینەکێ)

چایا کەسك خانێن پەنجەشێرا دەڤی دکوژیت

لێ خانێن ساخ و نورمال وەکی خو دمینن بێی زیان، ئانکو کاریکەرترە ژ دەرمانێن کیمیاوی ئەوێن خانێن ساخ و پیس ژێکجودا ناکەت و هەر دوویان دکوژیت.





هندە جارا بێ پێلاڤ برێڤە هەرە چونکی ب رێڤەچوونا پێخاسی مفاییێن خۆ هەنە :

مێشك پاقژ دبیت - گەه و ماسولکێن پێ و چوکان بهێز دبن - رێڤەچوون هەڤسەنگ دبیت - خەم و دلتەنگی کێم دبیت - نڤستن ب ساناهی دبیت - شوحناتێن خراپ ژ لەشی ڤالا دبن





مرۆڤێن کێم بزاڤ

پشتی ژیێ سیە سالیێ هەر دەه سالان ٥%ێ ژ سەنگا ماسولکێن خۆ ژدەست ددەن

و مرۆڤەکێ کارا یێ شێست سالی لەوانەیە هەمان سەنگا ماسولکێن سیە سالیەکێ تەمبەل هەبن.





سەرشویشتن ب ئاڤا سار ب مفاترە ژیا گەرم، چونکی:

بەرەڤانیا لەشی بهێز دکەت - زڤرینا خوینێ چالاك دکەت - پلا گەرماتیا لەشی رێکدئێخیت - هاریکاریا مرۆڤی دکەتن هەناسەکا درێژ هەلکێشیت - هەسکرنا خوارنێ ب ساناهیتر دکەت - پرچ و پێستی ب ساخلەمی رادگریت - سەنگا لەشی دئینتە خوار





ئاڤا شەوەندەرێ باشترین ڤەخارنا هێزی یە بۆ وەرزشڤانان

ماندیبوونا دلی یا ژنشکێڤە کێم دکەت چونکی زەنگینە ب ماددێ (نایترێتا) ئەوا خانەیێن لەشی هانددەت کو باشتر ئوکسجینێ بکاربینیت.





بۆ چارەسەریا غازاتێن زکی، پێدڤیە:

خوارنێ هێدی بخۆی و کێم بخۆی و باش بجی
ڤەخارنێن غازی و کافاین و مەی ڤەخارنێ کێم بکەی
کرێم و کەچەپ و تیژی و پاقلەمەنی و شیر و ئارێ سفر کێم بکەی
خوارنێن زەنگین ب ریشالان و پتات و سیر و خەلا سێڤێ و زەنجەبیل و لیمویێ بخۆ
وەرزشێ ئەنجامبدە.





چاڤێ بتنێ سێ وەرگرێن سەرەکی هەنە بۆ رەنگان:

ئەو ژی رەنگێن سۆر و شین و کەسك
لێ دشێت دەه ملیون رەنگێن جیاواز ژێك جوداکەت ئەگەر ئەڤ هەر سێ رەنگە بهێنە تێکهەلکرن، یا هەژی دیارکرنێ یو کو ئافرەت پتر زەلامان رەنگان دبینن.





پرچ وەریانێ بڤان خورانا کێم بکە :

سپیناغ - ماسی - شوفان - پاقلەمەنی - توفکێ گۆلبەرۆژی - چەرەز: گیز/ فستەق/ باهیڤ/ گەزو - پتات - گێزەر - فاسولیا کەسك - هێك - گۆشتێ چێلێ.





خوارنا ساخلەم ئەڤا پێکهاتی ژ نەخوارنا بەڕانی ئانکو (Junk food)

هەر وەها کێمخوارنا شەکرێ و شریناهیان و زێدە خوارنا ریشالان، شەش جاران کاریگەرترە ژ حەبکێن کێمکرنا دوهنی بۆ بەرینگاریا نەساخیێن دلی.





خوارنا ٢٨ گرامێن ماستی

رۆژانە نەساخیا شەکرێ کێم دکەت ب رێژا ١٨%ێ، چونکی ماست یێ زەنگینە ب کالسیوم و مەگنسیوم و ترشییێن ئەمینی، ئەڤەژی کارێ ئەنسولینێ رێکدئێخیت ئەوا بەرپرس ژ پروسا کونترۆلکرنا رێژا شەکرێ دخوینێ دا، لێ پێدڤیە زێدەیی دخوارنا وێ دا نەهێتەکرن، و ماستێ خۆمالی بکاربینە، نەیێ قودیکا.





بێی دەرمان تۆ دشێی تایا زارۆکێ خۆ بهینیەخوار:

بتنێ جلکێن ناڤخۆیی (داخلی) بکەبەر و پێدڤیە دتەنگ بن
ب ئاڤەکا شیرتێهن ئانکو نە یا تەزی پێ و دەستێن وی تەرکە
ب خەلێ یان ژی زەیتێ زەیتونێ لەشێ وی چەورکە
ئاڤ و شلەمەنیان زێدە بدێ
نڤستن و بێهنڤەدان دگرنگن.





چوار رێکێن سروشتی بۆ لابرنا بالیکان

- قاشەکا سیرێ سپی بکە و ب جهێ بالیکێ دا بخشینە
- شەربەتا ئەنەناسێ یا تیر پێدا بکە
- ب خەلا سێڤێ بشوو
- حەبکێن ڤیتامین C دگەل ئاڤێ تێکهەلبکە و ل وی جهی بدە.





نیشانێن جەلتا مێشکی:

- خافبوونا رەخەکێ لەشی
- سەرئێشانا کتوپر بێی ئەگەرێن دی
- تێکچوونا شێوازێ هزرکرنێ و ئاخڤتنێ
- نەهەڤسەنگیا رێڤەچوونێ
- لاوازیا دیتنێ.



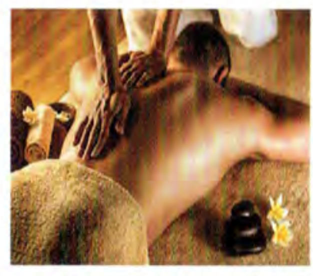


نینوك درێژ دبن:

بێن دەستی زویتر ژ پێی و بێن راستێ زویتر ژ چەپێ، و بێن زەلامی زویتر ژ ئافرەتێ و دهاڤینێدا زویتر ژ زڤستانێ.

رۆژێ ١,٠ ملم و هەیڤێ ٣ ملم درێژ دبن

پشتی لابرنا نینوکێ ٣ -٦ هەیڤ مە پێدڤێن هەتا بزڤریت، لێ بۆ پێی د١٢ -١٨ هەیڤان دا دزڤرن





مەساج، هزرنەکە کارەکێ بێ شولە، بەلکو چەندین مفا هەنە:

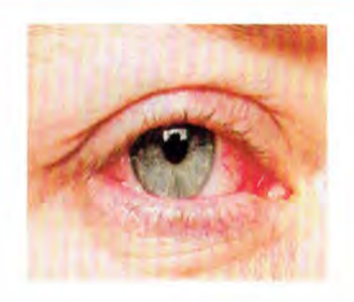
سیستەمێ دەماری هێور دکەت

نەرەحەتی و فشارێن دەرۆنی کێم دکەت

زڤرینا خوینێ باشتر دکەت

سیستەمێ لمفاوی کارا دکەت

گرژی و ژانا ماسولکان لادبەت





سۆربوونا چاڤان نەهێلە برێکا:

- شویشتنا چاڤی ب ئاڤا تەزی
- دانانا پارچێن بەفرێ دپاتەیەکی دا یان ژی قاشێن خیارێ جەمدی یان ژی پارچە پەمبی یەکی دئاڤا ساردا، و لسەر چاڤی دانێ
- خوارنێن زەنگین ب ڤیتامینان و ئومێکا **٣** و زینکێ بخۆ.





ئەگەرێ شەقبوونا پانییێت پێیان:

رێڤەچوون ب پێخاسی بۆ دەمەکێ زۆر دئەردەکێ هشکدا - هەودانێن کەروویان ئانکو (فطریات) - قەلەوی - ئاریشێن زڤرینا خوینێ - کێماسیا هندەك ڤیتامین و کانزایان بۆ نموونە زینك - ل وەرزێن سالێ ژی نەخاسمە هاڤینێ پێ هشك دبن ژبەر زێدەبوونا پلا گەرماتیێ - تێکچوونا هۆرمونان.





فرچەکرنا لەشی ب هشکی:

هاریکاریا سیستەمێ لمفی دکەت کو بەرمایکێن خراپ ژ لەشی دەربێخیت و خانێن چەرمێ مری دوەرینیت و پێستی گەشتر ددەتە دیارکرن، لێ دڤێت فرچەکێ نەرم بیت





نیشانێن مرنا کورپەی دزکێ دایکێ دا:

خوینبەربوونا دامەنێ - زك ئێشان - بێ هێزی - تا - ئێشانا خوارێ یا پشتێ - دل رابوون - بەرزبوونا نیشانێن دووگیانیێ - نەمانا لڤینا کورپەی.





ئەگەر ژیێ تە ل ٥٠ سالیێ دەرباز ببیت پێدڤی یە حەبکێن ڤیتامینا وەرگری.

لدویڤ سەنتەرێ ڤەکۆلینێن ئەلمانی هاتیە دیتن کو ٥٢%ێ ژڤان مرۆڤێن ڤی تەمەنی کێماسیا ڤیتامین D هەیە، و ٢٥%ێ یا ڤیتامین B12 هەیە و هەروەها ١٠%ێ کێماسیا ئاسنی و ترشییا فولیك هەیە.





کەلەمی یا مفادارە:

مرۆڤی ژ پەنجەشێرا قولونێ دپارێزیت - پیربوونێ گیرۆ دکەت - کولسترۆلێ کێم دکەت - سەنگا لەشی کێم دکەت - قەرحا گەدێ چارەسەر دکەت - زیپکا ناهێلیت - ماسولکان هێور دکەت - ترشیا یوریك کێم دکەت.





بڤان رێکان خۆ ژ دەوالیێن پێی بپارێزە:

ئەنجامدانا وەرزشێ - کێمکرنا سەنگا لەشی - دویر کەڤتن ژ راوەستیانێ یان روینشتنێ بۆ دەمێن درێژ - بلند راگرتنا پێیان دەمێ نڤستنێ - تۆند نەکرنا قەیتانێن پێلاڤی - جلکێن زێدە تەسك و تەنگ بکارنەئینە -نەکێشانا جگارا.





حەب بێی هەبوونا هێلا ناڤەراستێ نابیت بهێتە لەتکرن چونکی:

ئەو حەب یا داپۆشتی یە ب ماددەکی کو ناهێلیت تێکبشکێت هەتا دگەهیتە ناڤ رویڤیکان و ل وێرێ دهێتە مێژتن

ئەڤ حەبە دڤێت هێدی تێکبشکێت داکو بۆ دەمەکێ زۆر یا کارابیت.





ژێدەرێن زەنگین ب ڤیتامین D :

تیشکا حەتاڤێ - شیرەمەنی - ماسی: نەخاسمە تونە، ساردین، ماکەرێل - زەرکا هێلکێ - جەرگێ چێلێ - کڤارك - فێقی: پرتەقال، خوخ - سەوزە: سپیناغ، بروکلی - شوفان - سویا





ئەڤ کیسکە دقودیکا دەرمانیدا چنە و چ دکەن.؟

ژ مادێ سیلیکا یا پێکهاتیە کارێ وێ مێژتنا شێهداریا زێدەیە (رطوبة) دناڤ قودیکێدا و دەرمانی ب هشکی ڤە رادگریت نابیت ئەڤ کیسکە بهێتە خوارن.





بڤان رێکان گولچیسکان بپارێزە:

- زێدە ئاڤ ڤەخارنێ
- کونترۆلکرنا رێژا شەکرێ و فشارا خوینێ
- جگارە و مەی ڤەخارنێ بهێلە
- دەرمانێ ب زیان بکارنەئینە
- تیشکا رەنگاو رەنگ ئەنجام نەدە





ئەرێ تە ئەڤ پرسیارە چو جارا کرییە.؟

پشتی خۆ زەعیفکرنێ چەوریبا لەشی کێڤە دچیت.؟

دبیتە هێز و گەرماتی؟ بەرسڤەکا شاشە.!

ژ هەر ١٠ کیلوییێن سەنگا لەشی کێم دبن ٨,٤ ژوان دبنە با ئانکو دووەم ئوکسیدا کاربوونێ

ئەوا مایی دبیتە ئاڤ (میز و خوهدان)





رێکێن سروشتی بۆ سپیکرنا ددانا :

ئاڤا هەڤیرترشێ (سودە) - پارچێن فەراولێ - تیڤلکێن موزێ و پرتەقالێ - تێکهەلکرنا رەژیێ ب مەعجینا ددانا - غەرغەرە ب ئاڤا لیموییێ تێکهەل دگەل خوهێ - بەلگێت ریحانێن هشککری تێکهەلی مەعجینا ددانا - غەرەغەرە ب ئوکسجینا روهن (Hydrogen peroxidase) لێ ڤێ ماددێ زیان هەنە.





هاتیە دیتن کو هێزا ئاشوپێ (خەیالێ)

ماسولکان ئاڤادکەت بێی ئەنجامدانا وەرزشێ (پشتی راگرتنا کارێ ماسولکان بۆ دەمەکێ درێژ)

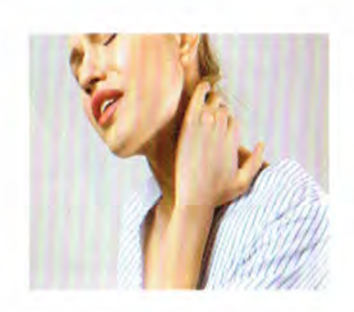
ئەڤە ژی هاتیە دیتن پشتی پشکنینا ماسولکێن وەرزشڤان و سەربازان هاتیە کرن پشتی هندەك رویدانان وەك پشتی برینداربوونێ/ جبسکرنا جهێ شکەستی.





هەناسا ساخلەم دڤێت دوو مەرج تێدا هەبن:

پێدڤیە یا کویربیت: ئانکو هەناسە بهێتە کێشان بۆ ناڤ سیهان و ئێك ژ نیشانێن هەناسا کویر ئەوە دڤێت زك بلندببیت دەمێ هەلکێشانێ و پێدڤییە یا بەردەوام بیت: ئانکو نەهێتە راگرتن لدەمێ ئاخڤتنێ یان جهگۆهرینێ.





ئەگەرێن ئێشانا ستووی گەلەکن:

زێدە نزمکرنا ستووی لدەمێ خاندنێ، یان لدەمێ بکارئینانا موبایلێ و لاپتوپێ - دوشەکێن بلند دەمێ نڤستنێ - راگرتنا موبایلێ دناڤبەرا گۆهی و ملی دا - ئنزیلاقا برِبرِێن ستووی - سوفان - پەراسیێن زێدە لێدان





مفاییێن چایا کەسك دبێ وێنەنە :

دژە هەودانە - چەورییێن خوینێ کێم دکەت - سەنگا لەشی دئینتە خوار - کرمیبوونا ددانا ناهێلیت - بێهنا هەناسێ خوش دکەت - دژە ئوکسانە - پیربوونێ گیرۆ دکەت - پێستی سپی دکەت.





سیر :

- یا زەنگینە ب ئەلیسینێ ئەوا دەمارێن خوینێ فرەهدکەت
- چارەسەریە بۆ لاوازیا هێزا سێکسیا زەلامی ب مەرجەکی ئەگەر رۆژانە چوار قاشا و ب خاڤی بخۆی و ئێکسەر پشتی سپیکرنێ بخۆی.





ژبۆی پاراستنا چاڤان ژ شاشا لاپتوپێ پێدڤیە:

- ڕۆناهیا وێ کێم بکەی
- دڤێت دئاستێ چاڤی دابیت (نە بلندتربیت و نە نزمتر)
- دڤێت بەرامبەری چاڤان بیت (ئانکو نەکەڤیتە ڕەخەکی)
- نیڤ مەترێ یێ دویر بیت.





خوین بەخشین نە بتنێ کارەکێ خێرخوازی یە بەلکو پر مفایە:

- ئاسنێ زێدەی پێدڤیا لەشی دەردئێخیت
- سەنگا لەشی کێم دکەت
- دەرفەتەکا باشە بۆ نویبوونەڤا خوینێ
- دەرفەتە بۆ ئەنجامدانا پشکنینا خویەتی
- هەستکرن ب ئارامیا دەرۆنی پەیدا دکەت.





هەر چەندەکێ خانێن ئەندامێن لەشی نوی دبنەڤە.؟

خوین: ٤ هەیڤا - مێلاك: ٥ هەیڤا - سیه: ٣ هەڤتیا - پێست: ٢ - ٤ هەڤتیا - ئەزمان: ١٠ رۆژا - گەدە: ٥ رۆژا - ریڤیك: ٣ رۆژا - هەستیك ١٠ سالا - دل: ٢٠ سالا





١٠٠ گرامێن فستەقا خاڤ پێدڤییا لەشی ژ ڤیتامین B6ێ دابیندکەت:

کو ژێدەرێ تریپتۆفانێ یە و ئەڤ ترشییا ئەمینی دبیتە سەدەمێ ئارامیێ و نەهێلانا دل تەنگیێ.





هەستیك بهێز دبیت بڤان رێکان:

ئاڤاکرنا ماسولکان و وەرزشێن دیکە - تیشکا حەتاڤێ - نەکێشانا جگارا - کێمکرنا ڤەخارنا شەربەتێن دەستکرد و ڤەخارنێن گازی - خارنێن زەنگین ب کالسیومێ: فێقی، سەوزە، شیرەمەنی، چەرەز، توفك - ژێدەرێن ئومێگا٣: ماسی و زەیتین و زەیتێ وێ.





ل ژاپونێ پەیڤەك هەیە دبێژنێ (کاروشی) یانکو مرنا نەهنگاڤ ژ ئەگەرێ زێدە شولکرنێ

٧,٧ ملیون کەس ئەوێن هەڤتیانە پتر ژ ٦٠ دەمژمێرا کاردکەن دمەترسیێ دانە

سالانە ١٠ هزار ژاپۆنی تووشی کاروشی دبن، کو نێزیکی رێژا مرنێ یە ژ ئەگەرێ رویدانێن ترافیکا.





پێنج مفایێن ئاڤ قەخارنا نەخرینی:

- سیستەمێ لمفی هەڤسەنگ دبیت
- پێست گەش دبیت
- سەنگا لەشی کێم دبیت
- خانێن ماسولکا و خوینێ نوی دبنەڤە
- قولونێ پاقژ دکەت و هەرس سڤك دبیت.





خارنێن گرنگ بۆ ئاڤاکرنا ماسولکان:

فێقی و زەرزەوات - شیرەمەنی - گۆشتێ تەنك - رانێن مریشکێ - هێك - گیز و چەرەز - پاقلەمەنی - دەندکێن تەکوز: وەك شوفان و جەهـ و ماش.





بڤان رێکێن سروشتی چەوریا سەر رانێن خۆ لاببە:

خوارنا زەیتێ زەیتینێ و دوهنێ ماسیێ (ئومێگا٣) - زێدەکرنا پرۆتین و ریشالان و کاربوهێدرێن ئالوز - ئاڤ ڤەخارنا زۆر - کێمکرنا شریناهیا و خوێ و دوهنێن دەستکرد و خوارنێن بلەز - راگرتنا مەی ڤەخارنێ - شویشتنا رانی ب ئاڤا گەرم و پاشی یا تەزی (لدویڤ ئێکدا ئانکو بالتناوب) - چەورکرنا رانی ب توزا قەهوێ - مەساج.





هەر چەندە مفایێن پتاتێ دبێ سنوورن

لێ لدویڤ ڤەکولینەکێ یا لسەر ٤٤٠٠ کەسان بۆ ماوێ ٨ سالان هاتیە ئەنجامدان ,خوارنا پتاتێن قەلاندی وفینگەر وچپسێن پتاتا رێژا مرنێ دووجار کریە، لێ ئەڤ گوتنە پتاتێن کەلاندی یان بژارتی ڤەناگریت، چونکی قەلاندن دپلە گەرما زێدەدا یا مەترسیدارە و چەوریێن ترانز بەرهەمدئینیت.





کێم نڤستن یا ب زیانە :

تەرکیزا خواندنێ و بیرتیژییێ لاواز دکەت - رویدانێن ترافیکا زێدە دکەت - مەزاجی تێکددەت (تۆرەیی، دلتەنگیێ، خەمگینیێ پەیدا دکەت) - رێژا نەساخیێن دلی و شەکرێ و فشارا خوینێ زێدە دکەت - توانا سێکسی کێم دکەت - چرچیا پێستی دروست دکەت - رێژا پەرسیڤێ و هەودانان پتر دکەت - سەنگا لەشی زێدە دکەت (ئەگەرێ قەلەویێ یە)





یاریێن ئەتاریێ دچنە دناڤ لیستا نەساخیێن دەرۆنیدا.

ل سالا ٢٠١٨ێ رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی(WHO) ب نیازبوو نەساخیەکێ زێدە بکەتە دلیستا نەساخیێن مێشکیدا بناڤێ(Gaming disorder) ئانکو نەساخیا یاریێن ئەلکترۆنی. و ژ سالا ٢٠١٣ێ گەنگەشە لسەر ڤێ رەوشێ کریە و پتر گەنجێن ژ رەگەز کور دگریتەڤە دژیێ ١٢ - ٢٠ سالیێ دا.





ژبۆی راگرتنا جگارەکێشانێ ب رێکەکا لەز بێی کارتێکرنێن لاوەکی چەند دەرمانەك هەنە و بەشەك ژوان ماددێ نیکوتینێ بخۆڤە دگریت کو گەلەك شێواز ژێ هەنە :

١- لەزگەییێن نیکوتینێ ٢- بەنیشتێ نیکوتینێ ٣- حەبکێن مێژتنێ ٤- سپرێن دفنێ.

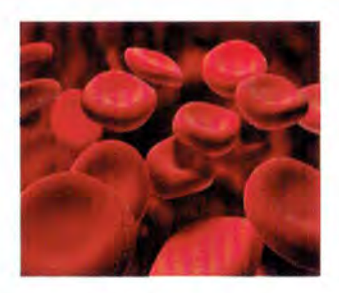
بەشەکێ دی بێی نیکوتینە کو بتنێ دوو دەرمان هاتینە دانپێدان: Bupropion و Varenicline.





ئەگەرێن سینگ ئێشانێ ژبلی نەساخیێن دلی :

دۆخێن ترسێ - فتقا حجاب حاجز - بەرکێ زراڤێ - بەرسۆژی - گرژیا ماسولکێن دناڤبەرا پەراسیا (تشنج) - رەبو و حەساسیا بوریێن بای - هەودان و جەلتا سیها - هەودانا پەردا پلوری - هەودانا گەهێن سینگی - لێدانێن دەرەکی.





گەر تە ئاریشا کێم خوینیێ هەبیت، پەنایێ بۆ ڤان خوارنان ببە:

سەوزەییێن بەلگ کەسك وەك سپیناخ - شەوەندەر - شەربەتا سێڤێ - فێقییێن هشك بتایبەتی مێوژ - گیز و باهیڤ - تەماتە - خورمە - هنار - ژێدەرێن زەنگین ب ڤیتامین سی - گۆشت نەخاسمە ییێ گولکێ و ماسیێ - پاقلەمەنی





ڤیتامین D نە بتنێ بۆ هەستیکان یا باشە

ڤەکۆلینێن نوی دیاردکەن کو دوژمنێ سەرەکییێ پەنجەشێرێ ئەڤ ڤیتامینەیە، چونکی تێکشکانا خانێن پەنجەشێرێ لەزتر دکەت، کو دشێت توشبوونێ ب رێژا ٧٧%ێ ژ هەمی جورێن پەنجەشێرا و ٩٠%ێ ژ یا مەمکی کێم بکەت.





غاردانا بلەز بۆ ماوێ ٣٠ چرکا، و لدویڤدا بهێنڤەدان بۆ ماوێ ٥ خولەکا، ئەگەر ئەڤ خولە دووبارە ببیت بکێمیڤە ٤ جاران، ڤەکولین دیاردکەن کو ئەڤ جورە وەرزشە پتر چەورییێن لەشی دسۆژیت ژ دەمژمێرەکا رێڤەچوونێ یان غاردانا رەحەت ئانکو (ب لەزاتیەکا خۆجە)





گەر تە نەساخیا شەکرێ هەبیت یان ژی دمەترسیا ڤێ نەساخیێ دابی، خەلا سێڤێ بکاربینە، چونکی ئاستێ شەکرێ دخوینێدا ب رێژا ٢٥%ێ کێم دکەت

سەرەرای چەندین مفایێن دیکە:

بەکتریایێن ب مفا درویڤیکان دا زێدە دکەت - ترشیا خوینێ هەڤسەنگ دکەت - سەنگا لەشی کونترۆل دکەت - هاریکارە بۆ چێبونەڤا برینان.





شەش ئەگەر ژبۆی خوارنا شەوەندەرێ:

فشارا خوینێ دئینیتە خوار - هێز بەخشە (وەرزشڤانی چالاکتر دکەت) - دژە هەودانە: ژێدەرەکێ زەنگینە ب بێتادینێ - دژە پەنجەشێرە: فایتونیوترانت تێدانە - زەنگینە ب ڤیتامین سی و B12 و ترشیا فولیك و کانزایان (پوتاسیوم + مەنگنسیوم) - بویاغێن وێ ژەهرێن لەشی لادبەت.





ساخلەمی چەوا دهێتە پێناسەکرن.؟

بەری نوکە دگوت: ساخلەمی واتە نەبوونا نەساخیان، لێ پێناسا نوی یا رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی (WHO) ئەڤەیە:

ساخلەمی بریتیە ل هەڤسەنگیا لایەنێن جەستەیی و مێشکی و روحی و جڤاکی.





هنگ دزانن توفکێ سپی یێ ب مفایە.؟

زەنگینە ب مەگنیسیومێ ئەوا گرنگ بۆ دل و هەستیکان - زینك تێدایە کو بەرگریا لەشی بهێز دکەت - مینا ماسیێ دوهنێ ئومێگا ٣ تێدایە - پرۆستاتێ دپارێزیت - شەرکرێ رێك دئێخیت - خەوخوشکەرە ژبەر تریپتوفانێ - دژە هەوانە.





دوو خوارن دشێن سیهێن جگارکێشان بپارێزن

ژنۆی هاتیە دیتن کو خوارنا تەماتێ و فێقی نەخاسمە سێڤێ رێگریێ ل تێکشکانا خانێن سیهان و بوریێن بای دکەت.

ڤەکولینەك لسەر ٦٥٠ خوبەخشان دیارکر ئەو جگارکێشێن رۆژانە ٢ تەماتە و ٣ جورێن فێقی خوارین، کارێ سیهان درەنگتر تێکچوو ژ ئەوێن ئەڤ خورانە نەخارین.





بۆ بهێزکرنا بیردانکێ ڤان رێکان بگرەبەر:

خوارنا ساخلەم: سەوزەییێن تازە و چەوریێن باش، دویر ژ شریناهی و کاربوهێدرێن سادە - ئەنجامدانا وەرزشێ - خەوەکا باش - گەلەك کارا پێکڤە ئەنجام نەدە - یارییێن مێشکی - شەهرەزایەکا نوی پەیداکە - تیشکا حەتاڤێ - رۆژیگرتنا پچرپچر.





زێدەیی دمەی ڤەخوارن و جگارکێشانێ دا

چەندین سالا ل روخسارێ وان مرۆڤان زێدە دکەت ئانکو مەزنتر ژ ژیێ راستەقینە دیار دکەت

رێژا خیچکێن سەروچاڤان و چرچیا پێستی و وەرمتنا پشتچاڤی و پرچ وەریانێ پتر بوویە لدویڤ ڤەکۆلینەکا دەنیمارکی یا لسەر ١١ هزار کەسان بۆ ماوێ ١١ سالان هاتیە ئەنجامدان.





شەش جورە خوارن هاتینە دانپێنان (ژلایێ زانستی ڤە) بۆ بێهزکرنا ئەندامێ نێرینە:

سیر - دارچین - توفکێ شفتی - قەرەنفل - گویزا بەوا (جوزة الطیب)

دارا ئەلوی ڤێرا (صبر - ألوة)





گرێپ فرۆت (سندی) چو رۆل نینە دسۆتنا دوهنێن لەشی دا

لێ یا زەنگینە ب ریشالان کو درەنگ دهێنە هەرسکرن دهناڤان دا ئەڤجا هەستا تێربوونێ درێژتر دکەت نەخاسمە ئەگەر بهێتە بکارئینان بەری جەمێن خوارنێ، لەورا یا بەرنیاسە ب کێمکرنا سەنگا لەشی.





لەشێ تە دسالەکێ دا :

٢ بەرمیلێن تفێ دروست دکەت، ٢٥ ترلیون خانە دمرن و یێن نوی شوینا وان دگرن، ٣ بەرمیلێن میزێ دهاڤێژیت، دل ٣٥ ملیون جاران لێددەت، پرچ ١٥ سەنتیما درێژ دبیت، نەینوك ٣ سەنتیم و نیڤا درێژ دبن، چەرم ٣ کیلو و نیڤا ژ خانێن مری دهاڤێژیت، خوین بۆ ٧ ملیون کیلومترا دلەشی دا دزڤریت





تۆ زەحمەتێ دبینی هەتا دخەورا دچی.؟

بەری نڤستنێ ئێکسەر، لیستەکێ بنڤیسە بۆ وان کارێن پێدڤی ئەنجام بدەی ل رۆژا دویڤدا یان ژی ئەو کارێن تە دوێ رۆژێ دا ئەنجامداین، ئەڤە هاریکارەکێ باشە بۆ وان مرۆڤێن خەوچر. لدویڤ ڤەکولینەکا نوی، دهێتە زانین کو ٤٠%ێ ژ خەلکی هندەك جارا زەحمەتێ دبینن هەتا دکەڤنە دخەوێ دا.





خەلا سێڤێ تژی مفایە :

شەکرا خوینێ کونترۆل دکەت - کولسترۆلێ کێم دکەت - سەنگا لەشی دئینیتە خوار - بەریکێن دفنێ ڤەدکەتەڤە - هەستیاریا گەوریێ چارەسەردکەت - هەرسێ ئاسان دکەت - ئاریشێن پێستی ناهێلیت: بالیکە، سۆتنا تیشا حەتاڤێ، جهێ پێڤەدانێن گیانەوەران - هێز بەخشە - ژەهرێن مێلاکێ ناهێلیت.





رێکەکا سەیر بۆ کونترۆلکرنا فشارا خوینێ :

ڤەکۆلینەکا زانکۆیا کارنیگی لسەر ١١٦٤ مرۆڤێن خوبەخشکار دیار بوویە، کو ئەوێن سالانە پتر ژ ٢٠٠ دەمژمێرا ل دەمێ خۆ تەرخانکری بۆ کارێ خۆبەخشییێ، ب رێژا ٤٠%ێ کێمتر تووشی بلندبوونا فشارا خوینێ بووینە بتایبەتی مرۆڤێن دانعەمر و خانەنشینکری.





رەشك بەرنیاسە ب (شاهێ هەمی گیا) و (چارەسەرێ هەمی نەساخیا ژبلی مرنێ)

دهێتە گۆتن: کو دشێت نێزیکی ٦٠٠ نەساخیا چارەسەر بکەت و ژوانا:

تەب (صرع) - نەساخیا شەکرێ جورێ دوویێ - ئیدمانا هوشبەرا - هەودانێن گەوریێ - هەودانێن گەدەی - زەغت - رەبو - ژەهراویبوونا خوینێ - پەنجەشێرا قولونێ





ڤیاگرا - حەبا شین - ئەوا بۆ خوشکرنا زەوقی دهێتە بکارئینان.

دبیت هاریکاربیت بۆ کارێ شەڤێ، لێ ئەگەر بۆ ماوەکێ درێژ بهێتە بکارئینان دبیتە ئەگەرێ لاوازیا چاڤان و کێمبوونا شیانا دیتنێ و ژێکجوداکرنا رەنگان.

چونکی ئەڤ حەبە تۆرا چاڤان (شبکیة) تێکددەت لدویف ڤەکۆلینەکا زانکۆیا ماونت سینای.





سۆپاسگۆزاری (الامتنان) کلیلا نهێنیا شادیێ و ساخلەمیێ یە (دەمێ مرۆڤ خالێن ئەرێنی دژیانا خۆدا بلند دنرخینیت)

ڤەکۆلینان دیارکریە کو پر مفایە:

هەستا ئازارێ کێم دکەت - سیستەمێ بەرگریێ بهێز دکەت - شەکر و فشارا خوینێ کونترۆل دکەت - خەمگینیێ و دلتەنگیێ ناهێلیت - هورمۆنێن بەختەوەریێ هانددەت - خەوخوشکەرە.





نەبوونا تیشکا حەتاڤێ ئێك ژ ئەگەرێن قەلەویێ یە.

چونکی لەشێ مرۆڤی دوهنی دادگریت دەمێ کێماسیا ڤیتامین D هەبیت

لدویڤ ڤەکۆلینەکا زانکۆیا نوژداریا ئەسینا، ئەوێن قەلەو کو حەبکێن ڤیتامین D وەرگرتی رۆژانە بۆ ماوێ سالەکێ، سەنگا لەشێ وان بشێوەکێ بەرچاڤ کێمکریە و رێژا کولیسترۆلێ کونترۆلکریە.





کەروویێن دناڤبەرا تپلان بەرنیاسە

ب پییێ وەرزشڤانی بەلاڤ دبیت ب رێکا خاولی و پێلاڤێن پیس خوریان و بێزاریەکا زۆر پەیدا دکەت و چێدبیت بەلاڤ ببیت بۆ جهێن دی یێن لەشی خۆ ژێ بپارێزە:

ب پێلاڤێن فرەهڤە وەرزشێ بکە

رۆژانە پێیێن خۆ باش بشوو و لدویڤدا هشککە

گورێن پاقژ بکاربینە و زوی ب زوی بگۆرە.





ڤەخارنێن غازی و هێزێ دبنە ئەگەرێ نەزوکیێ

لدویف ڤەکۆلینەکا زانکۆیا بۆستن کو لسەر پتر ژ هزار مرۆڤان ئەنجامدای. ئەو ئافرەتێن رۆژانە جارەکێ ڤەدخۆن ب رێژا ٢٥%ێ کێمتر ب دووگیان دکەڤن، و زەلام ب رێژا ٣٣%ێ تووشی نەزوکیێ دبن ژ خەلکێ دی، چونکی ئەڤ ڤەخارنە رێژا سپێرما کێم دکەت و بێنڤێژیێ لەزتر دکەن.





هەست ب دل نەرەحەتیێ دکەی.؟

ئەڤ کارە مرۆڤی هێور دکەن:

وەرزش هەتا کو رێڤەچوون ژی - ژیانا دناڤ سروشتی دا - کارێ باخچەڤانیێ - تێرامان ئانکو Meditation - هەناسا کویر - یوگا - مەساج - نڤستن - کارێ سێکسی - نڤیسینا بیرهاتنان - بێهنێن خوش نەخاسمە لاڤێندەر - راگرتنا جگارا و مەی ڤەخوارنێ.





چو جارا بێ هیڤی نەبە

بۆ ئەوێن ژیانەکا بێ بزاڤ بریە سەر و ژیێ وان ژ ٥٠ سالیێ بوری لدویڤ ڤەکۆلینەکا پەیمانگەها وەرزش و ساخلەمیا دالاس، ئەگەر ئەڤ جورە مرۆڤە دەست ب وەرزشێ بکەن کارێ دلی دزڤریتەڤە بۆ ژیێ گەنجاتیێ ئەگەر هەفتیانە ٥ جاران راهێنانان ئەنجام بدەن بۆ ماوێ ٢ سالان.





مەگنیسیوم خوهەکا گرنگە بۆ ساخلەمیا دلی و هەستیکی و ڕێکخستنا شەکرا خوینێ ژێدەرێن وێ بزانە :

چەرەز: باهیڤ، گەزو، فستەق عەبید، توفکێ سپی و گۆلبەرۆژی
دندکێن بێ کێماسی: جەه و گەنمێ سڤی و شوفان
زەرزەواتێن بەلگ کەسك: خەس، سپیناغ، کەرەفس، جرجیر
پاقلەمەنی: نوك، فاسولیا، باجلە.





دارچین نە بتنێ تامەکا خوش ددەتە خوارنێ، بەلکو پر مفایە :

- کونترۆلا ڕێژا شەکرێ و دوهنی دخوینێ دا دکەت
- بیردانکێ بهێز دکەت و ڕێژا زهایمەرێ و پارکینسونێ کێم دکەت
- دژە بەکتیریایە نەخاسمە هەودانێن رویڤیکان
- دژە ئوکسیدە، ڕۆلێ پاراستنێ دبینیت ژ پەنجەشێرا قولونێ لدویڤ چەند ڤەکۆلینا.





بۆچی پرچا هندەك مرۆڤان زوی سپی دبیت.؟
ئەگەرێن میراتگری (وراثي) - کێماسیا ڤیتامین B١٢ و کانزایان: زنك و نحاس - نەبوونا تیشکا حەتاڤێ - نیکوتینا جگاران - نەساخیێن رژێنێن دەرەقی و نوخامی - نەساخیێن بەرگریا خۆیی - نەرەحەتی و فشارێن دەرۆنی پرچێ سپی ناکەن لێ دوەرینیت، لەورا مویێن سپی زق دیار دکەن.





شەربەتا فێقی یان ژی فێقیێ بێ کێماسی، کیش باشترە بۆ ساخلەمیێ.؟ راستە شەربەتا فێقی هێزەکا زێدە دبەخشیتە لەشی، لێ خوارنا فێقی باشترە ژبەر دوو ئەگەران:

١- شەکر کێمتر تێدایە (فرکتۆز) ئەڤجا کالوریێن وێ کێمترن و بۆ رجێمێ باشترە

٢- ریشال تێدانە کو یا گرنگە بۆ کارێ رویڤیکان لێ ریشال دشەربەتێدا نینە.





ب رێکا خورانێ تۆ دشێی گۆهێن خۆ ساخلەم بهێلی:

ترشیا فولیك (زەرزەواتێن بەلگ کەسك و پاقلەمەنی) - زینك (ماسی، گۆشتێ سۆر، کولندەشام، کونجی، کڤارك، باهیڤ، گەزو) - مەگنیسیوم (پتات، شوفان، فستەق عەبید، مێوژ، دەنکێن بێ کێماسی، ئەڤوکادو) - ڤیتامین A (هێك، مێلاك و گۆشتێ سۆر، خوارنێن دەریایی، پەنیر، زەرزەوات)





کاریکەریا ساونایێ بۆ چەند خولەکەکا هەمبەر کاریگەریا وەرزشێن مام ناوەندە، ساونا نە بتنێ بۆ وەرگرتنا گەرماتییێ یە بەلکو مفادارە:

گەرۆیا خوینێ باش دکەت - هەناسێ رێك دئێخیت - سیستەمێ بەرەڤانییێ بهێز دکەت - پەستانا خوینێ کێم دکەت - هەودان و رەقبوونا گەهان سڤك دکەت - پێستی جوان دکەت.





تڤر، راستە برێێن وێ دنەخوشن، لێ یا گرنگە:

بزاڤا رویڤیکان رێك دئێخیت - میزهینەرە و جوبارێن دەستاڤێ پاقژ دکەت - ناهێلیت خرۆکێن سۆر تێکبشکێن چونکی پتر ئوکسجینێ ددەتە خوینێ - فشارا خوینێ کونترۆل دکەت - خوینێ ژ ژەهر و گلێشی پاقژ دکەت نەخاسمە بلیرۆبینێ ئەڤا زەرکێ چێ دکەت - چەرمی تەڕ رادگریت.





هەڤالینی یا باشە بۆ ساخلەمیا تە

چەند تە هەڤال هەبن ل دەمێ زارۆکینیێ و سنێلیێ، ساخلەمیا تە دێ باشتر کەت دەمێ مەزن دبی.

پشتی ڤەکۆلینەکا ئەمریکی لسەر **٢٦٧** گەنجا ئەنجامدای دیاربوو کو ئەوێن پتر هەڤال هەین، پتر دپاراستی بوون ژ ئاریشێن فشارا خوینێ و شەکرێ و قەلەویێ، ژ ئەوێن بێ هەڤال یان کێم هەڤال.





ژبەر ڤان هەڤت پێکهاتان، ڤەخارنێن غازی ب زیانن:

ترشیا فسفوریك: هەستیك و ددانا خراب دکەت - زێدە فرکتۆز: مرۆڤی قەلەو دکەت - شرینییێن دەستکرد - رەنگدەرێ کەرامێل: سندانلێدەرە - فورمالدیهاید: پەنجەشێر چێکەرە - بەنزواتێن پۆتاسیومێ: بۆ میزلدانێ ب زیانە - رەنگدەرێن خارنێ: کارێ مێشکی ئالوز دکەت.





سابونێن دژە بەکتریا، باشتر نینە ژ سابونێن ئاسایی

هاتیە دیتن کو رێژا کوخك و پەرسیڤ و هەودانا گەریێ و جیوبا و زکجوون و ڤەرەشیان، چو کێمتر نەبوویە ژ بکارئینەرێن سابونێن دی. چونکی پتریا ڤان نەساخیا ژ ڤایرۆسا دروست دبن و ئەڤ سابونە بتنێ دژە بەکتریانە، خۆ ئەگەر هەودانێن بەکتریایێ ژی بن چ کارتێکرن نەبوویە.





نیشانێن هوشدارکەر بۆ ئاریشا هشکبوونێ:

تێهنیبوون - هشکبوونا دەڤی و چەرمی - رەنگ زەربوونا کەڤلی - سەرئێشان - گێژبوون و حەزا نڤستنێ - میز کێم دبیت و رەنگ زەردبیت - هەستا بێهێزیێ و زوی وەستیانێ - دل قوتان - قەبزی - قووپاندنا چاڤا و کۆنێن سەری (لدەڤ زارۆکێن ساڤا)





پشتی دویڤچوونەك لسەر ١٢٠٠ تایبەتمەندێن جیهانیێن شترەنجێ ژ ٢٨ وەلاتان هاتیە ئەنجامدانان.

دەرکەڤت کو شترەنج ژیێ مرۆڤی درێژ دکەت، هەر چەندە یارییەکا هزری یە لێ هەمان مفایێ یاریێن جەستەیی (تەپا پێ، باسکتبول، بێسبولێ) هەیە کو هاتیە دیتن ٤ -٦ سالا ژیێ شترەنجڤانان پتربوویە ژ خەلکێ ئاسایی.





هنار ب گەلەك رێکا هەڤالێ ساخلەمیا تەیە :

ترشیا یوریك دلەشی دا ناهێلیت - پێستی نەرم دکەت و برینان چارەسەردکەت - پیساتییێ رۆهن دکەت (بۆ قەبزییێ چارەسەرە) - رێگرییێ ل دل قوتانێ دکەت - گەدەی دپارێزیت و دل رابوونێ ناهێلیت - کارێ مێلاکێ بهێز دکەت - غەرغەرە ب ئاڤا وێ چارەسەریا نەخوشیێن گەورییێ و گەلالا دکەت.





قەهوێ ل جهێ چایێ ڤەخۆ چونکی مفایێن وێ پترن :

شیانێن مێشکی زێدە دکەت - ئازار کۆژە - زڤرینا خوینێ چالاك دکەت و رێگرییێ ل خوین مەهینێ دکەت - هەناسێ خوش دکەت و کوخك و بەلغەما ناهێلیت - سەنگا لەشی کێم دکەت - توزا وێ ژی پشتی ڤەخارنێ: زك و رانێن خۆ پێ چەورکە دێ بەزێ وێ حەلینیت.





قەبزیێ زۆر هۆکار هەنە:

خوارنا کێم ریشال و ئاڤ - نەبوونا بزاڤا لەشی - پویتەنەدان ب ئاگەهیا هاتنا دەستاڤێ (گیرۆکرنا چوونا WC) - نەساخیێن قولونێ: ئاریان و ئفلیجبوونا قولونێ و گرتنا رویڤیکان - ئاریشێن جهێ دەستاڤێ، فەتر و بەواسیر - ئێشێن دەماری: پارکینسون، جەلتا مێشکی - شەکر - غودا تەمبەل - خەمگینی - دەرمان





دوهنێ ماسیێ رێژا پەنجەشێرا مەمکی کێم دکەت و رێگریێ ل بەلاڤبوونا وێ دکەت، چونکی چەوریێا ئومێگا٣ هاندەرە بۆ گەشەکرنا خانێن T ئەوێن سیستەمێ بەرگریێ بهێز دکەت.
ئەڤە ژی دیاربوویە پشتی چەندین سەربۆرێن لسەر مشکا هاتینە ئەنجامدان.





ئەو فاکتەرێن مەترسیا پەنجەشێرا مەمکی زێدە دکەن:

بۆ ماوەتی - جهێ جوگرافی: پترە ل وەلاتێن رۆژئاڤا - ژی: چەند مەزنتربیت مەترسی پترە - جورێ خوارنێ: چەوری، مەی - فاکتەرێن هۆرمونی: زوی خۆنیاسینا کچێ، درەنگ هشکبوون، درەنگ یان نەشویکرن و نەبوونا زارۆکان - حەبکێن رێگر ل دووگیانیێ - نەدانا شیرێ دایکێ - قەلەوی - تیشك





ئێدی لیفکی بکار نەئینە ل دەمێ سەرشویشتنێ

چونکی ژینگەهەکێ باشە بۆ گەشەکرنا بەکتریا و کەروویان (فطریات) و ئەگەر مرۆڤی برینێن بچویك لسەر پێستی هەبن دێ بیتە ئەگەرێ هەودانا برینێ. ئەگەر هەر تە بکارئینا هەولبدە:
لیفکێن سروشتی بکاربینی و هشکبکە پشتی بکارئینانێ و دجهەکێ سار و هشکدا هەلگرە - هەیڤانە بگۆهرە.





رێڤەچوونا دارستانێ زۆر ب مفاترە ژ رێڤەچوونا دناڤ باژێری دا، چونکی لدویڤ ڤەکۆلینەکێ:

لێدانا دلی و پەستنا خوینێ و هورمۆنێ فشارێ - کورتیزول کێمتر کریە و خروکێن سپی (سیستەمێ بەرگرییێ) دووجار پتر هاندایە و بیرتیژی و مەزاجێ مرۆڤی خوشترکریە، دیسان هاتیە دیتن کو بێهنا داروباری وەك دژە ئوکسان و دژە هەودان کارکریە.





خوارنا ماسیێن تژی دوهن (وەك سەلەمون و تونە) هاریکاریا کارێ سیهێن زارۆکێن رەبو هەی دکەت.

لدویڤ ڤەکۆلینەکا ئوسترالی ئەگەر زارۆك هەڤتییێ دوو جاران بخۆت پشتی شەش هەیڤان هەناسەدانا وان بەرەڤ باشبوونەکا بەرچاڤ چوویە.
ئەڤە ژی دزڤریتەڤە بۆ وێ چەندێ کو ماسی یا زەنگینە ب دوهنێ ئومێگا٣ کو دژە هەودانە.




نەه نیشانێن زوی ییێن زها یمەرێ:

بەرزەکرنا کەرەستان - ڤەکێشان ژ جڤاکی - تێکچوونا هێزا دیتنێ - ژبیرکرن - گۆهرینا مەزاجی - کارێن رۆژانە لبەر مرۆڤی ب زەحمەت دبن - نەمانا شیانێن پلاندانێ و سەروەریا گرفتان - نەشێت پەیڤان دەربریت و دیالوکێ بکەت - وەرگەرانێن بلەزێن بیر و بۆچوونان




تیشکا مفراسێ مەترسیا پەنجەشێرا مێشکی چارقات دکەت

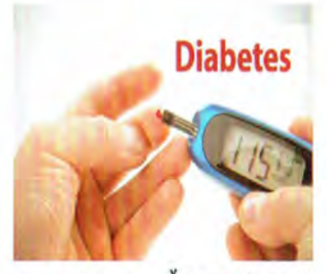
نەخاسمە ئەوێن زێدە ڤێ پشکنینێ ئەنجام ددەن، لی بۆ ئەوێن کێم ژی مەترسیا وان دووجارە، چونکی تیشکەکا زێدەتر دروست دکەت ب بەراورد دگەل تیشکا ئێکس، هندەك خەلك دپەرۆشن ژبۆی ئەنجامدانا ڤێ پشکنینێ و نوژدارێ خۆ نەچار دکەن کو دڤێت بۆ وان مفراسەکێ بکەت.





بۆچی لەشێ هندەك مرۆڤان زوی رەش و شین دبیت.؟

ژیێ مەزن - نەساخیێن خوینێ (لیوکیمیا. هیموفیلیا) - هندەك دەرمان (ئەسپرین، پلاڤکس، وارفارین) - نەساخیا شەکرێ - وەرزشێن قورس - چەرمێ سپی و تەنك - نەساخیەکا پێستی (purpuric dermatosis) - زەربا تیشکا رۆژێ - میراتگری (وراثي)





چارەسەری بۆ جورێ دوویێ یێ نەخوشیا شەکرێ هەیە.

رۆژیگرتن بۆ ماوێ ٢٤ دەمژمێرا، هەر رۆژەکێ نە ئێکێ، بۆ ماوێ سێ رۆژا دهەفتیێ دا، رێژا شەکرێ دخوینێ دا کونترۆل کریە لدویف ڤەکۆلینەرێن زانکۆیا تۆرنتۆ.

پشتی دەه هەیڤێن ڤێ چارەسەریێ نەساخ پێدڤی ب دەرزیکێن ئەنسولین و حەبکێن شەکرێ نەمایە.





سالێ چەند جارا ئەمریکی کارێ سێکسی ئەنجامددەن.؟

دمینتە سەر ژیێ وی کەسی

ژیێ ٣٠ سالی: ١٠٩ جارا

ژیێ ٤٠ سالی: ٧٠ جارا

ژیێ ٥٠ سالی: ٥٢ جارا

تێکرا: ٦٦ جارا

ئانکو کارێ سێکسی نە هەر رۆژە (بۆ زانین).





تێکدەرێن کارێ مێلاکێ چنە :

قەلەوی - مەی ڤەخارن - هندەك دەرمان: زێدە بکارئینانا دژە هەودانا و ئازارکۆژا و دەرمانێن بێهوشکەر - ماددێن کیمیاوی: دهێنە بکارئینان ل هندەك کارگەهـ و کەلوپەلێن پاقژکرنێ - هەودانێن مێلاکێ یێن ڤایرۆسێ - گرتنا جوبارێن صەفرایێ - تەلەیوفا مێلاکێ - شێرپەنجا مێلاکێ.





راهێنانێن وەرزشی نە بتنێ بۆ کێمکرنا سەنگا لەشی یە، بەلکو ب گەلەك رێکا ژیانا تە خوشتر دکەت:

دلتەنگییێ کێم دکەت - بەرگریا لەشی بهێز دکەت - خەوێ خوش دکەت - توانا سێکسی باشتر دکەت - مێشکی بهێز دکەت - وینێ لەشی جوان دکەت.





بتنێ بوون گەلەك ئاریشێن ساخلەمی دروست دکەت:

سیستەمێ بەرگرییێ لاواز دکەت - دلی بێ هێز دکەت - مرۆڤی قەلەو دکەت - چاڤان زەعیف دکەت - فشارا خوینێ بلند دکەت - پتر تووشی ئیدمانێ دبیت (دەرمانا، جگارا، مەی ڤەخارنێ، بێهوشکەرا) دلتەنگییێ پەیدادکەت - حەزا وەرزشێ کێم دکەت.





ئەو رەوشێن زیانێ دگەهیننە گۆلچیسکان:

نەساخیا شەکرێ - فشارا خوینێ - زێدەبوونا دوهنی دخوینێ دا - کێم ڤەخارنا ئاڤێ و زێدە خوارنا خوێ - نەساخیێن حەلیانا خوینێ - گرتنا جوبارێن میزێ وەك: ستویربوونا پرۆستاتێ، بەرکێن گۆلچیسکێ و پەنجەشێرا پرۆستاتێ و میزلدانێ.





بیبەرا سۆر یا تیژ (ئەڤا فرێش بیت یان تۆز) ماددێ کا پسایسین تێدایە.

کو لدویڤ ڤەکۆلینەکا مەزن ئەگەر هەیڤێ جارەکێ ژی بخوی بۆ ماوێ ٢٠ سالا رێژا مرنێ ١٣%ێ کێمکریە، سەرەرای چەندین مفایێن دی: پەرسیڤێ ناهێلیت - سەنگا لەشی کێم دکەت - سوفانێ سڤك دکەت - دژە ئوکسانە -ئازارگۆژە.





هەر چەندە هەمی وەرزش دباشن بۆ ساخلەمیا مرۆڤی لێ هندەك ژوان ڤەکۆلینێن پزیشکی زێدە پالپشتیێ لێ دکەن، باشترین جورێن وەرزشێ ئەڤەنە:

یاریێن ئاسنی - تای چی - راهێنانێن زکی - رێڤەچوونا بلەز - یوگا - مەلەڤانی - غاردان - حەبل - سەماکرن.





زیانێن گەلەك روینشتنێ ئێکجار دزۆرن:

مەترسیا نەساخیێن دلی و جەلتا دوو جار دکەت - شەکر و دوهنی و پەستانا خوینێ بلند دکەت - ژبیرکرنا پیراتییێ(زهایمەر) زێدە دکەت - خوینێ ددماران دا دمەهینیت و دەوالیێن پیێ چێدکەت - قەلەو دکەت - خەم و دلتەنگیێ پەیدا دکەت - ئنزیلاقا برېرێن پشتێ دروست دکەت - مەترسیا پەنجەشێرێ زێدە دکەت.





ئەگەر تە بەرسۆژی هەبیت:

مەی و جگارا بهێلە - خۆ زەعیف بکە - ئاڤێ زێدە ڤەخۆ - شیتك و قاییشا تەنگ نەکە - خوارنێ سێ دەمژمێرا بەری نڤستنێ راگرە بنڤە و بالگێ تە یێ بلند بیت - بەنیشتی بجی - ڤەخارنێن غازی و قەهوێ کێم بکە - خوارنێ هێدی بخۆ و باش بجی - وەرزشێن سڤك بکە و پێن قورس نەکە.





ڤەکۆلینەکا سەیر.!

شیرەمەنیێن ترشکری (لوور، ژاژی، کەشك، پەنیرێ ناڤ ژاژی) مەترسیا نەساخیێن دلی کێم دکەت ب رێژا ٢٦%ێ، لدویڤ ڤەکۆلینەکا فینلەندی کو دویڤچوون لسەر دوو هزار کەسان هاتیەکرن بۆ ماوێ ٢٠ سالان ، ئەڤ جورە شیرەمەنییە تژی دوهنن، کو بەلگەهەکێ دیکەیە دژی تیۆرا زیانا دوهنی بۆ ساخلەمیا دلی.





سێ کردار ١١ سالان ژییێ مرۆڤی زێدە دکەن (لدویڤ نویترین ڤەکۆلین):

١- خۆ پاراستن ژ قەلەویێ

٢- نەکێشانا جگارا

٣- مەی ڤەخوارن بهێتە راگرتن یان کێمکرن

لدویڤ سایتێ: Health Affairs





ئەڤ جورە بهارات هاندەرێن میتابولیزمێ نە (زیندە چالاکیێ) لەورا سەنگا لەشی دئیننە خوار و مرۆڤی زەعیف دکەن:

دارچین - خەردەل - قەرەنفل - کورکم - زەنجەبیل - بیبەرا سۆر - بیبەرا تیژ - کەمون - گیزا بەوا (جوزە الگیب)





لێبورین دڤازانجێ تەدایە بەری کو دڤازانجێ وی کەسێ خەلەتیەك ددەرهەقی تەدا ئەنجام دابیت، چونکی ڤەکۆلینەك ددەتە دیارکرن:

لێبورین رەوشتەکە ساخلەمیا مرۆڤی ژلایێ دەرۆنی و جەستەیی ڤە بهێز دکەت و ساخلەمیا دەرۆنی: فشار و خەم و دلتەنگیێ کێم دکەت ساخلەمیا جەستەیی: پەستانا خوینێ و دل قوتانێ باشتر دکەت.





ئەگەرێن پێ وەرمتنێ گەلەکن:

زێدە روینشتن و زێدە ژ پێڤە راوەستیان - لێدان: شکەستن، خەلیان - دووگیانی - هندەك جورێن دەرمانان - گرتنا دەمارێن لمفی - نەخوشیێن دەمارێن خوینێ - عەجزا دلی، مێلاکێ، گۆلچیسکا.





بڤان شەش جورە وەرزشان خۆ ژ کێم پەیتیا هەستیکی (لین العظام) دویر بێخە:

راهێنانێن سویدی (ئیرۆبیك) - سەماکرن - چیاڤانی (سەرکەڤتنا چیای) - سەرکەڤتنا دەرەجکا - تەپا تێنسێ - گوریس (حبل).

ژێدەر: U.S national osteoporosis Foundation





کێماسیا ڤیتامین D کی تۆخمی پتر دگریت.؟

کێم چوونا بەر تیشکا حەتاڤێ - پێست رەش - تەمەن پتر ژ ٥٠ سالیێ - قەلەو - ئاریشێن مێژتنا رویڤیکان - نەساخێن دەرۆنی - خورانێن کێم ڤیتامین D

پاشگۆتن:

هەڤالێن خویندەڤان، هیڤیدکەم ڤی کارێ بچویك ژ برایێ خۆ قەبوول بکەن، ئەڤ پەرتووکە یا هاتیە نڤیسین ژبۆی زەنگینکرنا پەرتووکخانا کوردی، لەورا هیڤیخوازم کو مفای ژڤان بابەتان وەربگرن و هەڤالێن خۆ ژی ژڤان پێزانینان بێ بەهر نەکەن و بابەتێن ڤێ پەرتووکێ بەلاڤ بکەن ب رێکا تورێن جڤاکی (فێسبووك، تویتەر، مەسنجەر، ڤایبەر، واتسئاپ، تلیگرام).

هەروەها تە مافێ هەی بابەتێن ڤێ پەرتووکێ ب وەشینی ل دەزگەهێن راگەهاندنێ یان ژی ل تورێن جڤاکی (ب مەرجەکی ژێدەر بهێتە ئاماژەکرن)

بۆ هەر تێبینیەکێ یان ژی پێشنیارەکێ تۆ دشێی بڤان رێکان پەیوەندیێ ب من بکەی:

ئیمێل: aqrawia@gmail.com 

ئەگەر تە بڤێت ئاگەهدار بی ژ بابەت و چالاکیێن من، ب رێکا ڤان تورێن جڤاکی بزانە:

فێسبوک: profile: Dr-Adnan Aqrawi

page: www.facebook.com/saxlemiojivan

(پەیجێ ساخلەمی و ژیان- د.عدنان صالح ئاکرەیی)

تویتەر: DrAdnanAqrawi@

ئینساگرام: DR_ADNAN_AQRAWI

یوتیوب: heshiar۱

** هەر دشاد و ساخلەم بن **

کورتیەک لدوور ژیانا نڤیسەری

د. عدنان صالح محمد امین ئاکرەیی

* ل سالا ١٩٧٧ێ ل باژێرێ ئاکرێ هاتیە سەر دونیایێ

* ل سالا ٢٠٠١ێ ژ کولیژا نوژداری ل هەولێرێ دەرچوویە و ژ دەهێن ئێکەم بوویە.

* هەلگرێ ڤان بروانامێن خوارێ یە:

- بەکلوریوس کولیژا نوژداری - هەولێر M.B.Ch.B

- دکتورا (بوردا عیراقی) ب نشتەرگەریا گشتی - بەغدا F.I.C.M.S

- هەڤالێ کولیژا نشتەرگەرێن ئەمریکی - شیکاگۆ/ ئەمریکا F.A.C.S

- دبلوم ب نشتەرگەریا هویربنینێ (نازورێ) - نیودەلهی/هندستان D.MAS

- ئەندامێ تەڤگرا جیهانی یا نشتەرگەریا دویربینێ WALS

* کار دکەت وەك تایبەتمەندێ نشتەرگەریا گشتی و هزارەها نشتەرگەری تا - نهو ئەنجامداینە.

* نڤیسەرێ سەدان بابەتێن ساخلەمی یە ل تورێن جڤاکی و چەندین دیدارێن گرێدای ب رەوشەنبیریا ساخلەمی دگەل دەزگەهێن راگەهاندنێ هەنە.

* ژبلی ڤێ پەرتووکێ چەند بەرهەمەکێن دی نڤیساندینە:

- دا هزرێن نە دروستێن ساخلەمیێ راستڤە بکەین

- ساخلەمیا تە ل هەیڤا رەمەزانا پیرۆز

- ب هزرێن ساخلەم بژی.

ژ بەرهەمێن نڤیسەری



دا هزرێن نە دروستێن ساخلەمیێ راستڤەبکەین

دا هزرێن نە دروستێن ساخلەمیێ راستڤەبکەین

راستڤەکرنا 73 تێکەهێن خەلەت یێن بەربەلاڤ دناڤ جڤاکیدا



Toward a Healthy Life

(My 188 Tweets About Health)

نحوة حياة صحية

(١٨٨ من تغريداتي المنشورة عن الصحة)